



अधिकतम 26.3 डिग्री  
न्यूनतम 12.2 डिग्री

# हरिभूमि सोनीपत भूमि

रोहतक, रविवार 22 मार्च 2026

11 तीन छात्राओं ने एमएससी फिजिक्स में किया टॉप



12 जागरूक युवा ही सशक्त लोकतंत्र की आधारशिला



## खबर संक्षेप

### गन्नौर में आज दो घंटे बिजली बाधित रहेगी

गन्नौर। बिजली निगम द्वारा मरम्मत कार्य के चलते रविवार को गद्दी केसरी फीडर से जुड़ी बिजली आपूर्ति दो घंटे तक बाधित रहेगी। विभाग के अनुसार सुबह दस से दोपहर बारह बजे तक सप्लाई बंद रखी जाएगी। इस दौरान गद्दी केसरी गांव, रेलवे रोड के कुछ हिस्सों सहित जीटी रोड की तरफ के कई क्षेत्रों में बिजली आपूर्ति प्रभावित रहेगी। निगम ने उपभोक्ताओं से सहयोग करने की अपील की है।

### सांदल कला से व्यक्ति लापता, फोन आ रहा बंद



गन्नौर। थाना बड़ी क्षेत्र के गांव सांदल कला निवासी एक व्यक्ति संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गया। व्यक्ति की पत्नी ने पुलिस को शिकायत देकर पति को तलाश की गुहार लगाई है। शिकायत में सांदल कला निवासी कविता ने बताया कि उसकी शादी करीब 25 वर्ष पहले विनोद के साथ हुई थी। 18 मार्च को सुबह करीब 10 बजे उसका पति फोन पर बात करते हुए घर से बाहर गया था, लेकिन इसके बाद वह वापस नहीं लौटा और अब उसका फोन भी बंद आ रहा है। पुलिस ने शिकायत के आधार पर गुमशुदगी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जांच अधिकारी ने बताया कि जल्द ही विनोद को खोज लिया जाएगा।

### भाजपा युवा मोर्चा की तिरंगा यात्रा 23 को



खरखौदा। भाजपा युवा मोर्चा की एक महत्वपूर्ण बैठक खरखौदा में हुई। जिसकी अध्यक्षता खरखौदा मंडल के प्रभारी शक्ति दहिया ने की। जिसमें 23 मार्च को होने वाली बाइक तिरंगा यात्रा के आयोजन बारे विचार विनिमय किया। साथ ही पार्टी पदाधिकारियों को विभिन्न जिम्मेदारियां सौंपी गईं। खरखौदा मंडल युवा मोर्चा की टीम ने 101 बाइकों का एक बड़ा लक्ष्य निर्धारित किया है। इस बैठक में प्रदीप सेनी उपाध्यक्ष जिला युवा मोर्चा, संदीप राणा जिला महामंत्री, मिथुन तिवारी जिला उपाध्यक्ष, शक्ति दहिया जिला सचिव, रवि दहिया मंडल अध्यक्ष खरखौदा, नवीन लोहचब मंडल महामंत्री, रीना, विशाल गोपालपुर मीडिया प्रमुख आदि उपस्थित रहे।

### अब तक मामले में कई अधिकारी और कर्मचारी हो चुके सस्पेंड, कई को थमाई चार्जशीट

हरिभूमि न्यूज सोनीपत  
प्रॉपर्टी आईडी से जुड़ी बड़े पैमाने की अनियमितताओं के मामले में नगर निगम में साल की शुरुआत में ही 3 अधिकारियों को निलंबित करने के बाद अब उप निगम आयुक्त हरदीप सिंह को चार्ज शीट किया गया है। यह कार्रवाई शहरी निकाय विभाग की ओर से वर्ष 2020 से मार्च 2025 के बीच बनी प्रॉपर्टी आईडी की जांच में खामियां पाए जाने पर की गई है। इससे पहले 2 जनवरी को नगर निगम के 3 अधिकारियों को सस्पेंड करने का मामला सामने आ चुका है। इसके बाद भी 5 अधिकारियों को निलंबित व एक सहायक को चार्जशीट करने का मामला सामने आ चुका है। ऐसे में विभाग की कार्रवाई रुकने का नाम नहीं ले रही है। विभाग की इस कार्रवाई के बाद निगम में हड़कंप मचा हुआ है।  
नगर निगम में प्रॉपर्टी आईडी बनाने को लेकर लगातार शिकायतें सामने आ रही थीं। प्रॉपर्टी आईडी बनाने नियमों की अनदेखी की गई है। मामले को गंभीरता से लेते हुए विभाग ने 5 वर्ष में बनी आईडी की जांच कराई थी। मुख्यालय की ओर से वर्ष 2020 से लेकर 2025 के बीच बनी प्रॉपर्टी आईडी मामले में जांच के लिए कमेटी भी गठित की थी। कमेटी में पानीपत,

## अल सुबह ही छाई धुंध, सुबह 6 बजे दृश्यता 20 मीटर रही

# बारिश के बाद कोहरा छाने से ठंड का अहसास, हाईवे पर रुकी वाहनों की रफ्तार

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

जिले का मौसम लगातार करवट बदलने लगा है। एक दिन पहले करीब 6 घंटे हुई बारिश के बाद शनिवार सुबह घना कोहरा छाया रहा। पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव से मौसम में यह बदलाव आया है। कोहरे के चलते सुबह के समय दृश्यता कम रही। अधिकतम व न्यूनतम तापमान में भी गिरावट दर्ज की गई। अ धि क त म तापमान 26.3 व न्यूनतम तापमान 12.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। सुबह 10 बजे के बाद अचानक तेज धूप खिली। मौसम विशेषज्ञों की मानें तो 26 मार्च तक मौसम आमतौर पर परिवर्तनशील रहने की संभावना है। इस दौरान मध्यम गति से हवाएं चलने व आंशिक बादल छाए रहने व बूंदबांदी की संभावना बनी रहेगी। साथ ही रात के समय हवा के प्रवाह में कमी के चलते तापमान में हल्की बढ़ोतरी दर्ज की जा सकती है। कोहरे में लोगों को सड़कों पर सतर्क रहने व वाहन धीमी गति से चलाने की सलाह दी जा रही है। मौसम का मिजाज शुक्रवार को अचानक बिगड़ने व रिमझिम



सोनीपत। वेस्ट रामनगर में कोहरे के दौरान लाइट जलाकर गुजरते वाहन।

बारिश के बाद शनिवार अलसुबह करीब 2 बजे से अचानक कोहरा पड़ना शुरू हो गया। इससे तापमान में गिरावट भी दर्ज की गई। वहीं सुबह 10 बजे तक ग्रामीण अंचल सहित शहरभर में कोहरा छाया रहा। कोहरे की दृश्यता सुबह 6 बजे जहां 20 मीटर रही, तो वही 10 बजे तक 50 मीटर सीमित रही। लोगों को ठंड का अहसास हुआ। एक दिन पहले बारिश के बाद शनिवार को कोहरे ने लोगों को परेशानी को बढ़ा दिया। इससे वाहन चालकों व राहगीरों को अपने गंतव्य की ओर जाने में परेशानी का सामना करना पड़ा। वाहन चालक सुबह के समय वाहनों की लाइट जलाकर गंतव्य की ओर बढ़े। वहीं सोनीपत का वायु गुणवत्ता मापक यंत्र लंबे समय से खराब होने के कारण लोगों को वायु की गुणवत्ता से जुड़ी सटीक जानकारी नहीं मिल पा रही है।

### परिवर्तनशील रहेगा मौसम

जगदीशपुर कृषि केंद्र स्थित मौसम केंद्र के मौसम विशेषज्ञ डॉ. प्रेमदीप के अनुसार 26 मार्च तक मौसम परिवर्तनशील बने रहने व दो पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने की संभावना है। पहला पश्चिमी विक्षोभ 22 मार्च को सक्रिय हो सकता है। इसके प्रभाव के चलते 23 से 25 मार्च तक आंशिक बादल छाए रहने व मध्यम गति के साथ हवाएं चलने की संभावना बनी रहेगी। इसके पश्चात 25 मार्च की रात को दूसरा

### बरसात से फसलों को नुकसान, रिपोर्ट तैयार कर रहा कृषि विभाग

बारिश से शुक्रवार को हुए जिलेभर के किसानों को फसलों के नुकसान का फिलहाल अनुमान नहीं लगाया जा सका है। कृषि विभाग के अधिकारियों की मानें तो बारिश से जिले में गेहूँ के साथ सरसों की फसल को ज्यादा नुकसान हुआ है। फिलहाल कितने किसानों को कितना नुकसान हुआ है, इसकी पुष्टि नहीं हुई है। समावना है कि अधिकारी 3 दिन के अंदर किसानों की फसलों के नुकसान की रिपोर्ट तैयार कर सकते हैं। बता दें कि किसानों ने जिले में करीब 3.62 लाख एकड़ जमीन पर गेहूँ की फसल उगाई है, जो पकने को तैयार है। वहीं करीब 10 हजार एकड़ जमीन पर सरसों की फसल उगाई गई है। कुछ किसान फसल पकने के बाद सरसों मंडी में खरीद के लिए लेकर पहुंच रहे हैं।

पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होगा। इससे 26 व 27 मार्च को थोड़े-थोड़े समय के बाद बादल छाए रहने, तेज हवाएं चलने व हल्की बारिश होने की संभावना बनी रहेगी। हवाओं के चलते दोपहर के तापमान में ज्यादा परिवर्तन नजर नहीं आएगा, लेकिन रात के तापमान में हल्की बढ़ोतरी हो सकती है।

### ट्रेनें भी लेट

### आमपाली साढ़े छह और मालवा 6 घंटे लेट पहुंचीं

सोनीपत। मौसम परिवर्तन व कोहरे के चलते शनिवार को लंबी दूरी पर चलने वाली एक्सप्रेस ट्रेनों के परिचालन पर भी असर देखने को मिला। कोहरे के कारण लंबी दूरी की एक्सप्रेस ट्रेनों की रफ्तार कम हो रही है। दिल्ली-अंबाला रूट पर लंबी दूरी की कई एक्सप्रेस, सुपरफास्ट ट्रेनों के देरी से आने के कारण कुछ सवारी गाड़ियों का परिचालन भी प्रभावित रहा। कई ट्रेनें साढ़े छह घंटे तक की देरी से सोनीपत स्टेशन पर पहुंचीं। अपलाइन की प्रभावित गाड़ियां दिल्ली-अंबाला रूट पर चलने वाली ट्रेन संख्या 15707 आमपाली एक्सप्रेस 6:30 घंटे, 12919 मालवा एक्सप्रेस 6:00 घंटे, 12497 शान-ए-पंजाब एक्सप्रेस 2 घंटे, 11841 गौता जयंती एक्सप्रेस 2:25 घंटे, 11057 दादर एक्सप्रेस 1:45 घंटे, 64531 दिल्ली-पानीपत पैरेंजर गाड़ी 1 घंटा, 64465 नई दिल्ली-कुरुक्षेत्र पैरेंजर 2 घंटे की देरी से सोनीपत पहुंचीं। वहीं डाउन लाइन पर अंबाला-दिल्ली रूट पर चलने वाली ट्रेन संख्या 20434 जम्मू मेल 2:30 घंटे, 14054 हिमाचल एक्सप्रेस 1:30 घंटे, 12312 नेताजी एक्सप्रेस 1 घंटे, 18310 संभलपुर एक्सप्रेस 1 घंटे, 64464 पानीपत-नई दिल्ली पैरेंजर गाड़ी 2 घंटे, 64472 पानीपत-गान्धियाबाद पैरेंजर गाड़ी 1 घंटे, 64462 कुरुक्षेत्र-हजूरत किजामुद्दीन पैरेंजर सहित अन्य ट्रेनें लेट पहुंचीं।



गन्नौर। जीटी रोड पर बाल भवन इंटरनेशनल स्कूल के सामने पलटा ट्रक।

## जीटी रोड पर ट्रक पलटा, चार घंटे तक जाम में फंसे रहे वाहन चालक

गन्नौर। जीटी रोड पर बाल भवन इंटरनेशनल स्कूल के सामने शनिवार सुबह घने कोहरे के कारण सड़क हादसा हो गया। कोहरे के चलते एक ट्रक का संतुलन बिगड़ गया और वह सड़क पर पलटा गया। इसी दौरान एक अन्य ट्रक भी आगे वाले ट्रक से टकरा गया और डिवाइडर पर चढ़ गया। ट्रक पलटने के बाद पीछे से आ रहे वाहनों को अचानक ब्रेक लगाने का मौका नहीं मिला और एक के बाद एक कई वाहन आपस में टकराते चले गए। हादसे के कारण दिल्ली-पानीपत और पानीपत-दिल्ली दोनों लेन पर लंबा जाम लग गया। सुबह के समय यातायात अधिक होने के कारण जाम की स्थिति और गंभीर हो गई और सैकड़ों वाहन घंटों तक फंसे रहे। सूचना मिलते ही थाना बड़ी पुलिस व ट्रैफिक पुलिस मौके पर पहुंची और हालात को संभालते हुए तुरंत रूट डायवर्ट किया। वाहनों को सर्विस रोड से निकाला गया, लेकिन वहां भी जाम की समस्या बनी रही। पुलिस ने केन मंगवाकर पलट हुए ट्रक व क्षतिग्रस्त वाहनों को सड़क किनारे हटवाया। करीब चार घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद जीटी रोड पर दोनों ओर यातायात सुचारु हो सका।



अवैध रूप से खड़े ट्रक बन रहे हादसों का सबब

गन्नौर। नेशनल हाईवे पर मिगान टोल प्लाजा के पास दिल्ली-पानीपत मार्ग पर अवैध रूप से खड़े ट्रक और बड़े ट्राले दुर्घटनाओं को ब्योता दे रहे हैं। सड़क किनारे खड़े इन भारी वाहनों के कारण राहगीरों और वाहन चालकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। जी टी रोड से गुजरने वाले वाहन चालकों का कहना है कि इस मार्ग पर दिन-रात ट्रक और ट्राले बेतरतीब तरीके से खड़े रहते हैं, जिससे सड़क की चौड़ाई कम हो जाती है और दुर्घटना की आशंका बनी रहती है। रात के समय स्थिति और भी गंभीर हो जाती है, जब अंधेरे में ये खड़े वाहन अचानक सामने आ जाते हैं।

## वर्ल्ड बैंक के सहयोग से युवाओं को दी जाएगी एआई की ट्रेनिंग : शर्मा

गोहाना। सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत व पर्यटन मंत्री डा. अरविंद शर्मा ने कहा कि प्रदेश के युवाओं को वर्ल्ड बैंक के सहयोग से एआई का प्रशिक्षण दिया जाएगा। इससे हरियाणा के लाखों युवाओं को प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष तरीके से एआई क्षेत्र में रोजगार अवसर उपलब्ध होंगे। इस मिशन पर 474 करोड़ रुपए खर्च होंगे।  
उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान पर भारत मंडपम में आयोजित कार्यक्रम में 130 देशों के प्रतिनिधियों की भागीदारी इसका प्रमाण है। शनिवार को शहर में गुड्डा मार्ग स्थित जवाहरलाल नेहरू वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय (जेएलएन) के वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह में बतौर मुख्य अतिथि पहुंचे।

### बॉक्सिंग अकादमी का उद्घाटन किया



मंत्री ने स्कूल में बॉक्सिंग अकादमी का उद्घाटन भी किया। संयुक्त अध्यक्षता स्कूल के एसडी सुनील शर्मा और प्राचार्य डा. सचिन शर्मा ने की। मंत्री ने अभिवादन, शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आधुनिक शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए केंद्र और प्रदेश सरकार लगातार ढाढाबत विकास और विभिन्न योजनाएं लागू कर रही है। हमारा लक्ष्य केवल पढ़ाई तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि युवाओं को संस्कारवान और क्षमतावान बनाना भी जरूरी है। इस अवसर राजकुमार शर्मा, श्याम लाल वशिष्ठ, सत्यनारायण गुप्ता, मंडल अध्यक्ष भूपेंद्र मुद्गल, प्रदीप खुराना, गोपाल कृष्ण शर्मा, प्रभु प्रजापति, जगबीर जैन व आजाद उपस्थित रहे।

## ट्रैफिक नियमों का पालन न करने पर पुलिस सख्त, चालान काटे



गन्नौर। सड़क सुरक्षा नियमों का कड़ाई से पालन सुनिश्चित कराने के लिए पुलिस ने शनिवार को रेलवे रोड पर विशेष अभियान चलाया। पुलिस आयुक्त मयता सिंह के दिशा-निर्देश व डीसीपी नरेंद्र सिंह कादियान के आदेश पर ट्रैफिक इंचार्ज सोहन पहलवान ने नेतृत्व में पुलिस टीम ने देवीलाल चौक के पास नाका लगाकर नियमों की अवहेलना करने वालों पर कार्रवाई की। यातायात पुलिस ने नाकाबंदी के दौरान यातायात नियमों की अवहेलना करने वाले 11वाहन चालकों के चालान किए जबकि एक वाहन को इंचार्ज किया। ट्रैफिक इंचार्ज सोहन पहलवान ने बताया कि इस दौरान बिना हेलमेट, बगैर नम्बर प्लेट, ट्रिपल राइडिंग, सीट बेल्ट का उपयोग न करने, ओवरलॉडिंग, गलत दिशा में वाहन चलाने तथा तेज गति से वाहन चलाने वाले चालकों के पुलिस ने चालान काटे।

## पांच दिन से हड़ताल पर सफाई कर्मी, बोले-आंदोलन तेज करेंगे



सोनीपत। नगर निगम के गेट पर प्रदर्शन करते हुए सफाई कर्मचारियों।

सोनीपत। सोनीपत में ठेका सफाई कर्मचारी एकता मंच, मूल निवासी कर्मचारी कल्याण महासंघ और सहयोग बली सेना यूनिन के बैनर तले सफाई कर्मचारियों की कामछोड़ हड़ताल शनिवार को पांचवें दिन भी जारी रही। धरने की अध्यक्षता उपप्रधान रविन्द्र ने की, जबकि संचालन प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य मुकेश कर्मा ने किया। कर्मचारियों ने आरोप लगाया कि 24 मई 2018 को हरियाणा सरकार द्वारा जारी आदेश के बावजूद उन्हें नगर निगम पे रोल पर नहीं लिया गया। उन्होंने कहा कि अधिकारियों और ठेकेदारों की मिलीभगत के कारण कर्मचारियों के साथ सीतेला व्यवहार हो रहा है। निगम अधिकारियों और ठेकेदारों के बीच डाटा को लेकर एक-दूसरे पर आरोप लगाए जा रहे हैं। जिससे कर्मचारी गुमराह हो रहे हैं। कर्मचारियों ने मामले की सीबीआई जांच कराने की भी मांग की।

## प्रॉपर्टी आईडी अनियमितताओं में बड़ा एक्शन उप निगम आयुक्त चार्जशीट, निगम में हड़कंप



सोनीपत। रेलवे रोड स्थित नगर निगम का कार्यालय।

### इन अधिकारियों पर चल चुका कार्रवाई का चाबुक

टीम की जांच रिपोर्ट के आधार पर विभाग की ओर से 2 जनवरी को नगर निगम के जेडीओ राजेंद्र चूध, एसडीओ अभिषेक, अकाउंटेंट सुनील व तत्कालीन जेडी नवरत्न को निलंबित किया गया था। इसके बाद नया कुंडली के सचिव पवित्र गुलिया, एटीपी अमित, एसडीओ मंजीत दहिया, सहायक विभा को निलंबित करने के साथ सहायक सौं को चार्जशीट किया गया था।  
संबंधित जानकारी जुटाई गई थी। उनसे 5 वर्ष के दौरान बनाई गई प्रॉपर्टी आईडी का डाटा निगम अधिकारियों को रिपोर्ट के साथ बुलाया गया था, जहां पर उनसे प्रॉपर्टी आईडी से

### 1.98 लाख प्रॉपर्टी आईडी

- नगर निगम रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2019 में जहां करीब 1.40 लाख प्रॉपर्टी आईडी थीं, अब बढ़कर करीब 1.98 लाख हुईं
- जांच रिपोर्ट में खुलासा, कई प्रॉपर्टी आईडी ऐसे क्षेत्रों में जारी की गईं, जो स्वीकृत (अनुमूळ) नहीं थे। प्रॉपर्टी आईडी के आधार पर ही रजिस्ट्री होती है
- गलत तरीके से जारी आईडी के कारण अवैध कॉलोनियों में भी जमीन की खरीद-फरोख्त संभव हो गईं
- प्रॉपर्टी आईडी के कार्य की जांच करने के बाद फाइनल जांच का काम एडमिन का, नगर निगम आयुक्त एडमिन अधिकारी
- आयुक्त की ओर से उप निगम आयुक्त हरदीप सिंह को एडमिन के साथ-साथ अतिरिक्त चेकर की जिम्मेदारी दी गई थी

विशेषज्ञ को लगाया गया है, जिनकी ओर से रेंडमली 5 वर्ष के दौरान बनी प्रॉपर्टी आईडी का डाटा उठाकर उसकी जांच की गई। जांच के दौरान प्रॉपर्टी आईडी मामले में काफी अनियमितताएं सामने आईं। अब कार्रवाई का दौर चल रहा है।

## वन विभाग ने खैर की लकड़ी से भरा ट्रक पकड़ा

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

वन संपदा की तस्करी के आरोप में वन विभाग की टीम ने खैर की लकड़ी से भरा ट्रक पकड़ा है। पुलिस ने चालक उत्तर प्रदेश के मैनपुरी के गांव नंगला मुकंद निवासी बलबीर यादव के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी भी वन राजकि गिरफ्तार अधिकारी नरेश ने मुख्थल थाना में प्राथमिकी दर्ज कराई है कि वह टीम के साथ वीरवार देर शाम गश्त पर थे। इस दौरान सूचना के आधार पर एनएच-44 स्थित मुख्थल के ढाबा की पार्किंग में राजस्थान नंबर का ट्रक संदिग्ध हालत में खड़ा मिला था। उनकी टीम में शामिल वन दरोगा रोहित व विशाल ने ट्रक की जांच की। जांच के दौरान ट्रक में खैर



सोनीपत। पुलिस की गिरफ्त में आरोपी।

की लकड़ी भरी पाई गई। उसके अंदर 258 लकड़ी मिली। टीम ने चालक बलबीर यादव को काबू कर लिया। जब लकड़ी से संबंधित वैध दस्तावेज मांगे गए तो वह कोई कागजात प्रस्तुत नहीं कर सका और समय की मांग की। एक दिन बाद भी कोई कागजात नहीं देने पर उसके खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की गई। टीम ने लकड़ी व ट्रक के साथ चालक से 14,680 रुपये नकद बरामद की गई। मामले से पुलिस को अवगत कराया गया। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया।

## हेरोइन की खेप के साथ युवक गिरफ्तार

सोनीपत। क्राइम यूनिट कुंडली की पुलिस टीम ने मादक पदार्थ तस्करी के मामले में एक आरोपित को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान राजू उर्फ चिड़िया निवासी गांव मुख्थल के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 20 मार्च को सहायक उप निरीक्षक विक्रम अपनी टीम के साथ जीटी रोड मुख्थल चौक पर गश्त कर रहे थे। इसी दौरान उन्हें सूचना मिली कि राजू उर्फ चिड़िया हेरोइन बेचने की फिराक में हसनपुर रोड के पास घूम रहा है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर संदिग्ध युवक को काबू किया। नियमानुसार राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में तलाशी लेने पर उसके पास से पारदर्शी पन्नी में हेरोइन बरामद हुई, जिसका वजन 6.69 ग्राम पाया गया। आरोपित नशीले पदार्थ से संबंधित कोई लाइसेंस या परमिट पेश नहीं कर सका। इस संबंध में थाना मुख्थल में एनडीपीए एन्फ्ट के तहत मामला दर्ज किया गया। जांच अधिकारी उप निरीक्षक मनोज ने कार्रवाई करते हुए आरोपित को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से जेल भेज दिया गया।

# सोना ही नहीं, ये विकल्प भी दिला सकते हैं बेहतर रिटर्न

## अगर तेल के दाम ऊंचे रहे तो?

तेल कीमतों में लंबी अवधि तक तेजी रहने से महंगाई पर दबाव बढ़ सकता है। ऐसे में वैश्वीय बैंक ब्याज दरों में बढ़ोतरी पर विचार कर सकते हैं। हालांकि हाल के वर्षों में वैश्वीय बैंकों ने अस्थायी महंगाई झटकों पर सीमित प्रतिक्रिया देने का संकेत दिया है। यूबीएस का मानना है कि ऊंची तेल कीमतें उपभोक्ताओं और कंपनियों पर अतिरिक्त लागत का बोझ डालती हैं, जो कर वृद्धि जैसा असर पैदा कर सकती हैं। लेकिन तेल बाजार आमतौर पर खुद को संतुलित कर लेते हैं। कोमोडिटी बंदने पर आपूर्ति भी बढ़ती है। यदि कोमोडिटी में उछाल अस्थायी रहा तो आर्थिक विकास पर बड़ा असर नहीं पड़ेगा। लेकिन अगर तेल लंबे समय तक महंगा रहा, तो तेल आयात करने वाली अर्थव्यवस्थाओं पर दबाव बढ़ सकता है।

## रणनीतिक धैर्य ही असली कुंजी

मध्य पूर्व में जारी तनाव ने निवेशकों को चिंतित बना दिया है, लेकिन इतिहास बताता है कि बाजार समय के साथ खुद को संभाल लेते हैं। ऐसे दौर में घबराहट में पोर्टफोलियो बदलने के बजाय संतुलन, विविधता और लंबी अवधि का नजरिया अपनाना ज्यादा फायदेमंद हो सकता है। सोना-चांदी जैसे सुरक्षित विकल्पों के साथ-साथ वैश्विक इक्विटी, वॉलैटिलिटी डेट और वैकल्पिक निवेश को मिलाकर संतुलित रणनीति अपनाना समझदारी भरा कदम हो सकता है। निवेश का मूल मंत्र वही है अस्थिरता में अवसर तलाशें, लेकिन सोच-समझकर।

## निवेश मंत्र बिजनेस डेस्क

सोना-चांदी जैसे सुरक्षित विकल्पों के साथ-साथ वैश्विक इक्विटी, वॉलैटिलिटी डेट और वैकल्पिक निवेश को मिलाकर संतुलित रणनीति अपनाना समझदारी भरा कदम हो सकता है। निवेश का मूल मंत्र वही है अस्थिरता में अवसर तलाशें, लेकिन सोच-समझकर।



## मध्य पूर्व संकट के बीच ऐसे बनाएं निवेश की रणनीति

### ईरान-इजरायल संघर्ष से वैश्विक बाजार अस्थिर हुए

कच्चे तेल, सोने-चांदी की कीमतों में उछाल आया यूबीएस ने लंबी अवधि निवेश की सलाह दी

## अस्थिर बाजार में कहां लगाएं पैसा

<b>कीमती धातुएं</b> भू-राजनीतिक तनाव के दौरान सोना सुरक्षित निवेश माना जाता है। यूबीएस के मुताबिक कूल पोर्टफोलियो का छोटा हिस्सा (कुछ प्रतिशत) सोने में रखना जोखिम संतुलन में मदद कर सकता है।	<b>वैश्विक इक्विटी</b> अमेरिका, यूरोप, जापान, चीन और भारत जैसे बड़े बाजारों में विविध निवेश लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न दे सकता है।	<b>कॉन्ड पोर्टफोलियो की अस्थिरता कम करने में मदद करते हैं।</b> <b>एक्टिव कमोडिटी स्ट्रेटेजी</b> सक्रिय रूप से प्रबंधित कमोडिटी फंड बदलती परिस्थितियों में बेहतर अवसर पकड़ सकते हैं।
<b>ऊर्जा सेक्टर</b> तेल कीमतों में उछाल से ऊर्जा कंपनियों के शेयरों को फायदा मिल सकता है। हालांकि यह निवेश जोखिमपूर्ण हो सकता है, इसलिए चयन सावधानी से करें।	<b>वॉलैटिलिटी फिक्स्ड इनकम</b> उच्च गुणवत्ता वाले बॉन्ड और डेट	<b>हेज फंड/वैकल्पिक निवेश</b> उच्च नेटवर्क निवेशकों के लिए वैकल्पिक रणनीतियां जोखिम प्रबंधन में सहायक हो सकती हैं।

## क्या करें निवेशक? घबराएं नहीं, रणनीति बदलें

यूबीएस ग्लोबल वेल्थ मैनेजमेंट के मुख्य निवेश अधिकारी मार्क हेफेले के अनुसार, इतिहास गवाह है कि ज्यादातर भू-राजनीतिक झटकों का बाजार पर असर सीमित अवधि तक ही रहता है। जैसे ही यह स्पष्ट होगा कि ऊर्जा आपूर्ति में बाधा अस्थायी है और प्रमुख तेल ढांचा सुरक्षित है, तेल की कीमतों में शुरुआती उछाल आर्थिक रूप से कम हो सकता है। यूबीएस का मानना है कि ऐसे समय में पोर्टफोलियो से जोखिम पूरी तरह हटाने के बजाय उसे संतुलित और विविधतापूर्ण बनाना ज्यादा फायदेमंद रहता है। बैंक ने सलाह दी है कि निवेशक लंबी अवधि का नजरिया रखें और व्यापक इक्विटी इंडेक्स में निवेशित बने रहें।

## कैसा है मार्केट का पर्यवर?

यूबीएस का अनुमान है कि सैन्य तनाव के शुरुआती दौर में शेयर बाजार दबाव में रह सकता है, लेकिन मजबूत अमेरिकी अर्थव्यवस्था, कंपनियों की बेहतर कमाई और वैश्विक स्तर पर बढ़ते सरकारी खर्च के कारण 2026 के अंत तक बाजार में मौजूदा स्तर से करीब 10 प्रतिशत तक बढ़त संभव है। बैंक को अमेरिका के साथ-साथ यूरोप, जापान, चीन और उभरते बाजारों में भी संभावनाएं दिख रही हैं।

# बाजार में अस्थिरता के बीच लंपसम निवेश करना मौका या फिर जोखिम

- इस समय वैल्यूएशन 10 साल के औसत से भी नीचे पहुंची
- एक्सपर्ट्स बोले, डर नहीं, रणनीति के साथ निवेश का वक्त
- भू-राजनीतिक तनाव ने निवेशकों के भरोसे को हिलाया

## अलर्ट बिजनेस डेस्क

हालिया गिरावट ने शेयर बाजार में निवेशकों की धड़कनें जल्द बढ़ा दी हैं, लेकिन बाजार के जानकार इसे खतरे के बजाय अवसर के रूप में भी देख रहे हैं। सेंसेक्स और निफ्टी-50 अपने ऐतिहासिक औसत के मुकाबले नीचे आ चुके हैं, जिससे वैल्यूएशन आकर्षक बन आ रहे हैं। ऐसे में बड़ा सवाल यह है क्या यह एकमुश्त (लंपसम) निवेश का सही समय है? या जोखिम होगा। पिछले कुछ महीनों में बाजार में उतार-चढ़ाव तेज हुआ है। वैश्विक स्तर पर बढ़ते भू-राजनीतिक तनाव, कच्चे तेल की कीमतों में उछाल और आर्थिक अनिश्चितता ने निवेशकों के भरोसे को हिलाया है। लेकिन इतिहास गवाह है कि बाजार की गिरावट अवसर लंबे समय के निवेशकों के लिए मौका लेकर आती है। विशेषज्ञों का मानना है कि मौजूदा गिरावट "टाइम करेक्शन" का परिणाम है, जहां बाजार ने समय के साथ अपने वैल्यूएशन को संतुलित किया है। यही वजह है कि अब बाजार पहले की तुलना में ज्यादा "वाजिब" स्तर पर नजर आ रहा है।

## वैल्यूएशन क्यों हैं आकर्षक

मार्केट एक्सपर्ट्स के अनुसार, सेंसेक्स और निफ्टी का वन-इयर फॉरवर्ड पीई मल्टीपल करीब 17.8 गुना तक आ चुका है, जो पिछले कुछ सालों के निचले स्तरों में से एक है। इसका सीधा मतलब है कि शेयर अब पहले के मुकाबले सस्ते मिल रहे हैं। जब बाजार अपने ऐतिहासिक औसत से नीचे ट्रेड करता है, तो लंबी अवधि के निवेशकों के लिए यह एक मजबूत एंट्री पॉइंट बन सकता है।

## लंपसम निवेश सही फैसला?

अगर आपका निवेश नजरिया 3 से 5 साल या उससे ज्यादा का है, तो मौजूदा स्तर पर लंपसम निवेश फायदेमंद हो सकता है। बाजार में गिरावट के समय निवेश करने का सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि आपको अच्छे शेयर या फंड्स कम कीमत पर मिल जाते हैं। हालांकि, हर निवेशक के लिए एक ही रणनीति सही नहीं होती। बाजार में अभी भी अस्थिरता बनी हुई है, इसलिए पूर्ण रकम एक साथ लगाना जोखिम भरा हो सकता है।

## बैलेंसड अप्रोच अपनाएं

विशेषज्ञों का सुझाव है कि निवेशकों को "स्टैज्ड" यानी चरणबद्ध निवेश की रणनीति अपनानी चाहिए। इसका मतलब है कुछ हिस्सा अभी निवेश करें। बाकी पैसा अगले 3-6 महीनों में धीरे-धीरे लगाएं। इस तरीके से आप बाजार के उतार-चढ़ाव का फायदा उठा सकते हैं और जोखिम भी कम कर सकते हैं।

## किन फंड्स में करें निवेश

लंपसम निवेश के लिए एक्सपर्ट्स निम्न विकल्पों को बेहतर मानते हैं।

- ▶ लाज-कैप फंड्स: स्थिर और कम जोखिम वाले
- ▶ फ्लेक्स-कैप फंड्स: अलग-अलग कैटेगरी में निवेश का फायदा
- ▶ मल्टी-कैप फंड्स: विविधता के साथ संतुलित निवेश
- ▶ मिड-कैप और स्मॉल-कैप सेगमेंट में अभी भी कुछ हिस्सों में वैल्यूएशन ऊंचे हैं, इसलिए वहां थोड़ा सतर्क रहना जरूरी है।
- ▶ वैश्विक कारकों का असर
- ▶ बाजार की दिशा सिर्फ घरेलू कारकों से तय नहीं होती। अंतरराष्ट्रीय घटनाएं भी इसमें बड़ी भूमिका निभाती हैं। कच्चे तेल की कीमतें, वैश्विक युद्ध जैसी स्थितियां और आर्थिक नीतियां—ये सभी बाजार में अस्थिरता बढ़ा सकती हैं।
- ▶ ऐसे में निवेशकों को जल्दबाजी में फैसले लेने से बचना चाहिए और लंबी अवधि के नजरिए के साथ आगे बढ़ना चाहिए।

## निवेश से पहले रखें ध्यान?

- ▶ अपनी जोखिम क्षमता को समझें
- ▶ निवेश का समय कम से कम 3-5 साल रखें
- ▶ एकमुश्त निवेश के साथ एसआईपी या एफटीपी का मिश्रण अपनाएं
- ▶ घबराकर बाजार से बाहर निकलने की गलती न करें

## लंपसम निवेश के फायदे

- ▶ गिरावट में सस्ते दाम पर निवेश
- ▶ लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न की संभावना
- ▶ कंपाउंडिंग का अधिक फायदा

## सावधानियां

- ▶ बाजार की अस्थिरता का जोखिम
- ▶ गलत समय पर पूरी रकम लगाने का खतरा
- ▶ मिड और स्मॉल कैप में सतर्कता जरूरी

## ऐसी हो स्मार्ट निवेश रणनीति

- ▶ 30-40% राशि अभी लगाएं
- ▶ बाकी को एफटीपी के जरिए धीरे-धीरे निवेश करें
- ▶ लाज और फ्लेक्स कैप फंड्स पर फोकस रखें
- ▶ लंबी अवधि के लक्ष्य तय करें
- ▶ बाजार की खबरों से घबराएं नहीं

## गिरावट सुनहरा अवसर भी

शेयर बाजार की मौजूदा गिरावट डराने वाली जरूर है, लेकिन समझदार निवेशकों के लिए यह एक सुनहरा अवसर भी हो सकती है। लंपसम निवेश फायदेमंद साबित हो सकता है, बशर्ते आप इसे सही रणनीति और धैर्य के साथ करें। याद रखें। बाजार में अस्थायी कमाई टाइमिंग से नहीं, बल्कि समय देने से होती है।

## सुझाव बिजनेस डेस्क

हर व्यक्ति चाहता है कि उसके पास पर्याप्त पैसा हो और भविष्य आर्थिक रूप से सुरक्षित रहे। लेकिन सच्चाई यह है कि केवल ज्यादा कमाना ही अमीर बनने का रास्ता नहीं है। असली फर्क इस बात से पड़ता है कि आप अपनी कमाई को कैसे संभालते हैं—कितना बचाते हैं और कहां निवेश करते हैं। सही रणनीति और अनुशासन के साथ कोई भी व्यक्ति धीरे-धीरे एक मजबूत फाइनेंशियल फाउंडेशन तैयार कर सकता है। यहां हम आपको ऐसे 8 आसान लेकिन असरदार स्टेप्स बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप न सिर्फ बचत बढ़ा सकते हैं, बल्कि समझदारी से निवेश कर भविष्य के लिए बड़ा फंड भी तैयार कर सकते हैं।

## 1. सबसे पहले लक्ष्य तय करें

बचत और निवेश की शुरुआत हमेशा एक स्पष्ट लक्ष्य से होनी चाहिए। सोचिए कि आपको पैसा किसलिए चाहिए—रिटायरमेंट, बच्चों की पढ़ाई, घर खरीदना या आर्थिक स्वतंत्रता? जब आपका लक्ष्य तय हो है, तो आपकी बचत और निवेश को दिशा मिलती है। हर रुपये का उपयोग सोच-समझकर होता है और अनावश्यक खर्च अपने आप कम होने लगते हैं।

## योजना बिजनेस डेस्क

नया वित्त वर्ष वित्त 27 करीब है और निवेशकों के सामने सबसे बड़ा सवाल यही है। इस अनिश्चित बाजार में पैसा कहां लगाया जाए? पिछले 18 महीनों में इक्विटी बाजार ने कभी तेज रफ्तार पकड़ी, तो कभी अचानक ब्रेक लगा दिए। ऐसे में अब एक्सपर्ट्स साफ कह रहे हैं कि सिंगल स्ट्रेटेजी का दौर खत्म हो चुका है। अब समय है मल्टी-एसेट अप्रोच अपनाए का, जिससे न सिर्फ बेहतर रिटर्न मिल सकता है, बल्कि जोखिम भी नियंत्रित रखा जा सकता है। निवेशक इस उलझन में हैं कि बाजार की मौजूदा स्थिति में अपना पैसा कहां लगाएं। बाजार विशेषज्ञों ने निवेशकों को एक मल्टी-एसेट रणनीति अपनाने की सलाह दी है। विशेषज्ञों के मुताबिक, वित्त वर्ष 27 में बेहतर रिटर्न और जोखिम कम करने के लिए फ्लेक्सिकैप, मल्टीकैप और गोल्ड-सिल्वर ईटीएफ का मिश्रण एक समझदारी भरा फैसला साबित हो सकता है।

## क्यों जरूरी है मल्टी-एसेट रणनीति

बाजार के उतार-चढ़ाव ने यह साफ कर दिया है कि केवल इक्विटी पर निर्भर रहना जोखिम भरा हो सकता है। जब शेयर बाजार गिरता है, तो पूरा पोर्टफोलियो प्रभावित होता है। ऐसे में अलग-अलग एसेट क्लास, इक्विटी, डेट और कमोडिटी का संतुलन जरूरी हो जाता है। मल्टी-एसेट रणनीति का मूल सिद्धांत यही है। "सभी अंडे एक ही टोकरी में न रखें।"

# पैसा बचाने से लेकर निवेश तक, अपनाएं ये स्मार्ट स्टेप्स

## 2. बचत बनाएं और खर्च नियंत्रित करें

हर महीने अपनी आय और खर्च का हिसाब रखें। इसके लिए आप 50-30-20 नियम अपना सकते हैं। इसमें 50% जरूरी खर्च (राशन, किराया, बिल), 30% इच्छाएं और 20% बचत और निवेश के लिए रख सकते हैं। यह तरीका आपको अनुशासित बनाता है और धीरे-धीरे आपकी बचत बढ़ने लगती है।

## 3. एसआईपी से निवेश की शुरुआत करें

सिस्टमेटिक इन्वेस्टमेंट प्लान यानी हर महीने एक निश्चित राशि म्यूचुअल फंड में निवेश करना। यह निवेश का सबसे आसान और प्रभावी तरीका है। कोशिश करें कि सैलरी आते ही एसआईपी ऑटोमैटिक चला जाए।

## 4. लंबी अवधि के लिए सुरक्षित निवेश चुनें

एसआईपी के साथ-साथ लंबी अवधि के निवेश भी जरूरी हैं। इसके लिए आप पब्लिक प्रोविडेंट फंड, कर्मचारी भविष्य निधि और नेशनल पेंशन सिस्टम

जैसी योजनाओं में निवेश कर सकते हैं। ये योजनाएं आपको रिटायरमेंट के लिए एक मजबूत फंड बनाने में मदद करती हैं और टैक्स बचत का फायदा भी देती हैं।

## 5. सिर्फ एफडी पर निर्भर न रहें

फिक्स्ड डिपॉजिट यानी एफडी सुरक्षित जरूर है, लेकिन महंगाई को मात देने के लिए यह पर्याप्त नहीं है। इसलिए अपने पोर्टफोलियो में इक्विटी म्यूचुअल फंड और इंडेक्स फंड भी शामिल करें। इससे आपकी लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न मिलने की संभावना बढ़ती है।

## 6. कर्ज को प्राथमिकता से खत्म करें

अगर आपके ऊपर कोई लोन या क्रेडिट कार्ड का बकाया है, तो उसे जल्द से जल्द खत्म करने की कोशिश करें। कर्ज पर दिया जाने वाला ब्याज आपकी बचत को कम करता है। कर्ज से मुक्ति एक तरह की "गारंटीड बचत" होती है, क्योंकि इससे आपका पैसा बेवजह खर्च होने से बचता है।

## 7. इंश्योरेंस से सुरक्षा सुनिश्चित करें

आपकी मेहनत से बनाई गई बचत और निवेश को सुरक्षित रखना भी उतना ही जरूरी है। इसके लिए हेल्थ इंश्योरेंस, टर्म इंश्योरेंस जरूर लें। इससे किसी आपात स्थिति में आपकी आर्थिक स्थिति पर बड़ा असर नहीं पड़ता।

## 8. नियमित समीक्षा करें

हर साल अपने निवेश की समीक्षा करें। देखें कि कौन सा निवेश अच्छा प्रदर्शन कर रहा है और कहां बदलाव की जरूरत है। साथ ही अपनी आय बढ़ाने पर भी ध्यान दें। नई रिस्क सीखें, बेहतर अवसर तलाशें और वित्तीय ज्ञान बढ़ाएं। टैक्स बचाने के लिए आयकर की धारा 80सी जैसे विकल्पों का भी सही उपयोग करें।

## जल्दी पैसा इकठ्ठा करने के टिप्स

सैलरी आते ही पहले बचत, बाद में खर्च—छोटी-छोटी बचत को नजर अंदाज न करें—लंबी अवधि तक निवेश जारी रखें—बाजार गिरने पर घबराएं नहीं—पैसा जमा करना आदतों का खेल पैसा जमा करना कोई जादू नहीं, बल्कि आदतों का खेल है। अगर आप सही समय पर सही कदम उठाते हैं, तो छोटी-छोटी बचत भी बड़े फंड में बदल सकती है। याद रखें अनुशासन, धैर्य और सही निवेश ही अमीरी की असली चाबी है।

## मल्टी-एसेट मंत्र

- डाइवर्सिफिकेशन जरूरी: कभी भी निवेश के लिए एक ही एसेट पर निर्भर न रहें
- फ्लेक्सिकैप को प्राथमिकता: बाजार के हिसाब से बदलाव की सुविधा
- मिड-स्मॉल कैप में सावधानी: सीमित और लंबी अवधि का निवेश
- गोल्ड ईटीएफ जरूर रखें: अनिश्चितता में सुरक्षा
- हाइब्रिड फंड अपनाएं: जोखिम और रिटर्न का संतुलन बहुत जरूरी
- नियमित समीक्षा: हर 6-12 महीने में अपने बनावे हुए पोर्टफोलियो को जरूर जांचें

## क्या करें

- लक्ष्य आधारित निवेश करें
- एसआईपी और लंपसम का मिश्रण अपनाएं
- लंबी अवधि का नजरिया रखें

## क्या न करें

- बाजार गिरने पर घबराकर निवेश बंद न करें
- एक ही सेगमेंट में ज्यादा पैसा न लगाएं
- शॉर्ट-टर्म रिटर्न के चक्कर में जोखिम न बढ़ाएं

## संतुलन ही सफलता है।

फ्लेक्सिकैप, मल्टी-एसेट फंड और गोल्ड-सिल्वर ईटीएफ का सही मिश्रण न सिर्फ आपके पोर्टफोलियो को सुरक्षित रखेगा, बल्कि लंबे समय में बेहतर रिटर्न की राह भी खोलेगा। याद रखें, बाजार का उतार-चढ़ाव कभी खत्म नहीं होगा, लेकिन सही रणनीति के साथ आप हर दौर में अपने निवेश को मजबूत बना सकते हैं।

## जरूरी और गैर-जरूरी खर्च समझें

इसके बाद जरूरी और गैर-जरूरी खर्चों के बीच फर्क करना बेहद जरूरी है। हर महीने के खर्चों की सूची बनाएं और उन्हें दो हिस्सों में बांटें। किराया, राशन, बिजली, बच्चों की फीस जैसे खर्च अनिवार्य होते हैं, जबकि बाहर खाना, ऑनलाइन शॉपिंग या मनोरंजन जैसे खर्चों को कुछ समय के लिए टाला जा सकता है। यह छोटे-छोटे बदलाव आपके बजट पर तुरंत सकारात्मक असर डालते हैं।

# नमाज अदा कर मांगी अमन चैन व खुशहाली की दुआएं

## जिलेभर में हर्षोल्लास व पारंपरिक तरीके से मनाया ईद का पर्व



सोनीपत जीटी रोड रसोई स्थित मदीना मस्जिद में भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली का स्वागत करते इमाम कारी नसीम कासमी व समाज के लोग तथा मस्जिद में नमाज अदा करते इस्लाम धर्म के लोग। फोटो: हरिभूमि

- ईद-उल-फ़ितर पर्व पर मस्जिदों में नमाज को लेकर रही रौनक, बाजार में दिखाई चहल-पहल
- नमाज के बाद एक-दूसरे के गले मिलकर दी ईद-उल-फ़ितर की बधाई, घरों में बनाए गए पकवान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

ईद-उल-फ़ितर का पर्व शनिवार को शहर सहित जिलाभर की मस्जिदों में हर्षोल्लास व पारंपरिक तरीके से मनाया गया। मस्जिदों में इस्लाम धर्म के लोगों ने नमाज अदा कर देश में अमन-चैन, शांति व खुशहाली की दुआएं मांगी। इसके बाद सभी ने एक-दूसरे के गले मिलकर ईद-उल-फ़ितर की मुबारकबाद दी।



सोनीपत। जीटी रोड रसोई स्थित मदीना मस्जिद में नमाज अदा करने के लिए पहुंचे नमाजी। फोटो: हरिभूमि

बाजार में मेले की तरह चहल-पहल रही। बच्चों ने बाजार में जमकर खरीदारी की। नमाज के दौरान मस्जिद के बाहर पुलिस बल तैनात रहा। वहीं घरों में तरह-तरह के पकवान बनाए गए। लोगों ने अपने

पारिवारिक सदस्यों के साथ रिश्तेदारों व जान-पहचान वालों को ईद की बधाई देते हुए सेवइयों की खीर से मुंह मीठा करवाया। शहर में मामा भांजा मस्जिद, ईदगाह कॉलोनी स्थित मस्जिद, जीटी रोड

रसोई स्थित मदीना मस्जिद, कुंडली स्थित फातिमा मस्जिद, नूतनी मस्जिद में सुबह 7 बजे से ही नमाजियों की भीड़ जुटना शुरू हो गई थी। सभी मस्जिदों में सुबह 8 से 9 बजे तक अलग-अलग समय में नमाज अदा की गई। इसके बाद मस्जिदों व ईदगाह के बाहर मीठी खीर का प्रसाद वितरित किया गया। ईद को लेकर मस्जिदों के बाहर सूखे मेवे, सेवइयों व रंग-बिरंगी फैनी की दुकानें सजाई गईं। महिलाओं ने इन बाजार में जमकर खरीदारी की। सुबह नमाज के बाद बुजुर्गों ने अपने रिश्तेदारों व दोस्तों के घरों में जाकर ईद की मुबारकबाद दी व लजीज पकवानों का लुफ्त उठाया। तोहफे के रूप में भी रिश्तेदारों व आस-पड़ोस में सेवइयां भेजी गईं।

**माईघारे को बढ़ावा देते हैं पर्व: बड़ौली**  
भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली ने जीटी रोड गांव रसोई स्थित मदीना मस्जिद में पहुंचकर लोगों को ईद की बधाई दी। उन्होंने कहा कि ईद-उल-फ़ितर का पर्व हमारे आपसी प्रेम व माईघारे को बढ़ावा देने का पर्व है। हमें इस पर्व को मिल-जुलकर मनाया चाहिए। वहीं मस्जिद के इमाम कारी नसीम कासमी ने ईद पर्व पर समाज के लोगों को नमाज अदा करवाई। उन्होंने बताया कि नमाज अदा करने का मकसद हिंदू, मुस्लिम, सिख व ईसाई सभी भाइयों की सलामती की दुआ मांगना है। हमें अमन-चैन के इस देश में एकजुटता से रहना चाहिए।

**बनारसी किनामी सेवइयों ने बड़ाई पर्व की मिठास**  
ईद पर्व को लेकर शहरभर में मस्जिदों के बाहर सूखे मेवे, सेवइयों व रंग-बिरंगी फैनी से दुकानें सजी नजर आईं। लोगों ने दुकानों से खरीदारी कर घरों में सेवइयां तैयार की। खासकर पाकिस्तान-अफगान के छुट्टारों व बनारसी किनामी सेवइयों ने ईद पर्व में मिठास को बढ़ावा। गोवा से मंगवाए गए खासकर लंबे काजू के साथ बादाम, किरौजी, किशमिश, मगज, गोला व अजूर की भी जमकर खरीद की गई।

**चिकन व कढ़ाई के कुर्तों की डिमांड**  
ईद-उल-फ़ितर को लेकर रेंटिमेंट कपड़ों के साथ जूते-चप्पलों की खरीद में भी इजाफा हुआ। दुकानदार प्रमोद कुमार, अमित ने बताया कि नमाजियों ने एक दिन पहले शहर की कच्चे क्वार्टर मार्केट व बस अड्डा के पास कपड़ा मार्केट में रंग-बिरंगी टोपी, कुर्ता पायजामा की जमकर खरीदारी की। ईद को लेकर शनिवार को भी कई रोजेदारों ने सफेद व रंगीन कॉटन कुर्तों के साथ पेट नूमा पायजामों की जमकर खरीदारी की। साथ ही युवाओं ने चिकन के साथ रंगीन, धारीदार, नेट, कढ़ाई के कुर्तों व ऑफ बास्केट को पसंद किया। वहीं महिलाओं ने भी बाजार में बच्चों के साथ अपने लिए खरीदारी की।



सोनीपत। ईदगाह में पहुंचे आप प्रदेशाध्यक्ष का स्वागत करते स्थानीय निवासी।

### धर्म, जाति व वर्ग से ऊपर उठकर आपसी सौहार्द को देना चाहिए बढ़ावा : डॉ. गुप्ता

सोनीपत। ईद-उल-फ़ितर के अवसर पर आम आदमी पार्टी हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष एवं पूर्व सांसद डॉ. सुशील गुप्ता ईदगाह गाउंड में आयोजित नमाज में शामिल हुए और लोगों को ईद की बधाई दी। कहा कि ईद का पर्व प्रेम, भाईचारे और आपसी सद्भाव का संदेश देता है तथा समाज में एकता और विश्वास को मजबूत करने का अवसर प्रदान करता है। डॉ. गुप्ता ने कहा कि वर्तमान समय में सभी को धर्म, जाति और वर्ग से ऊपर उठकर आपसी सौहार्द को बढ़ावा देना चाहिए। कहा कि आम आदमी की खुशहाली और विकास ही प्राथमिकता है, जिसके लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। इस मौके पर जिलाध्यक्ष रणवीर छिक्कारा, विमल किशोर, विकास दहिया, शेर मोहम्मद आदि मौजूद रहे।



सोनीपत। मस्जिद में लोगों को संबोधित करते पूर्व मंत्री जगवीर सिंह मलिक।

### ईद सद्भावना, सहिष्णुता और समरसता का प्रतीक : मलिक

सोनीपत। शहर में बरोड़ा रोड स्थित मुख्य मस्जिद में शनिवार को ईद उल फितर पर मुस्लिम समाज के लोगों ने नमाज अदा करे दुआएं मांगी और खुशहाली की कामना की। अध्यक्षता कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता डा. दिगम्बर खान ने की। मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री जगवीर सिंह मलिक ने कहा कि यह पर्व सद्भाव, सहिष्णुता और सामाजिक समरसता का प्रतीक है। इस अवसर पर दूसरे धर्मों के लोग भी मुस्लिम भाइयों, बेटों और पड़ोसियों को ईद की मुबारकबाद देते हैं। ईद का मतलब आनंद या उत्सव और फितर का अर्थ उपवास समाप्त करना है। उन्होंने कहा ईद उल फितर इस्लाम धर्म का प्रमुख त्योहार है जिसे रमजान मास के 29 या 30 दिन तक चले रोजे के समाप्त पर मनाया जाता है। आजाद सिंह दांगी, बसी वाल्मीकि, सतवीर रेबारी आदि मौजूद रहे।

### आपस में गले मिलकर प्रेम और एकता का संदेश दिया

सोनीपत। ईद के अवसर पर ईदगाह में रिटायरमेंट कर्मचारी कांग्रेस सेल के जिला प्रधान देवेन्द्र सिंह मलिक, हरियाणा कांग्रेस के उपाध्यक्ष ऋगुराज सिवाच और सचिव जयवीर राठी ने ईदगाह पहुंचकर लोगों को ईद की शुभकामनाएं दीं और उनके परिवारों की खुशहाली की कामना की। इस मौके पर मरकज प्रधान अब्दुल जमील और रईस ने सभी आंगठियों का स्वागत किया। उन्होंने पारंपरिक रूप से खीर खिलाकर ईद की खुशियां बांटी। कार्यक्रम में सभी लोगों ने आपस में गले मिलकर प्रेम और एकता का संदेश दिया तथा देव, प्रदेश और जिले की उन्नति के लिए दुआ की। इस अवसर पर दिलशाद, रईस, सानू सहित अन्य लोग भी मौजूद रहे और ईद का त्योहार हर्षोल्लास के साथ मनाया गया।

### मार्केट न्यूज के. डी. इंटरनेशनल स्कूल, खरखौदा को मिली सीबीएसई से मान्यता

खरखौदा। के. डी. इंटरनेशनल स्कूल, खरखौदा को सेंट्रल बोर्ड आफ सैकेंडरी एजुकेशन (सीबीएसई) से आधिकारिक मान्यता प्राप्त हो गई है। यह उपलब्धि विद्यालय की निरंतर गुणवत्ता, उच्च शिक्षा प्रणाली एवं समर्पित प्रबंधन का परिणाम है। विद्यालय की प्राचार्या तृप्ति सिंह ने इस उपलब्धि पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि यह सफलता पूरे स्टाफ, अभिभावकों एवं विद्यार्थियों के सहयोग का परिणाम है। उन्होंने आश्चर्य व्यक्त किया कि विद्यालय भविष्य में भी शिक्षा के उच्च मानकों को बनाए रखते हुए विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए निरंतर कार्य करता रहेगा। विद्यालय प्रबंधन ने बताया कि इस मान्यता के साथ अब छात्रों को राष्ट्रीय स्तर की शिक्षा, उन्नत पाठ्यक्रम तथा बेहतर भविष्य के अवसर प्राप्त होंगे। स्कूल में आधुनिक सुविधाएं, अनुभवी शिक्षक एवं विद्यार्थियों के समग्र विकास पर विशेष ध्यान दिया जाता है। इस अवसर पर विद्यालय द्वारा सत्र 2026-27 के लिए एडमिशन ओपन की घोषणा भी की गई है। साथ ही अभिभावकों से अनुरोध किया गया है कि वे शीघ्र संपर्क कर अपने बच्चों का प्रवेश सुनिश्चित करें।

### खिरापुर जाट नागरा में नूलनूत सुविधाओं को लेकर प्रदर्शन

सोनीपत। गांव खिरापुर जाट नागरा में 100-100 गांव के प्लांटों में नूलनूत सुविधाओं की कमी को लेकर ग्रामीणों ने जिप संजय बड़वासनिया के नेतृत्व में प्रदर्शन किया। ग्रामीणों ने पक्की गलियां, पेयजल, बिजली और सौर चार्जिंग की मांग उठाई। संजय ने कहा कि महत्वाकांक्षी आवास योजना के तहत बीपीएल परिवारों को दिए गए प्लांटों को शहर की तर्ज पर विकसित किया जाना था, लेकिन वर्षों बाद भी यहां बुनियादी सुविधाएं नहीं पहुंची हैं। कच्ची गलियों के कारण बारिश में जलमयराव की स्थिति बनती है और पानी निकासी की भी समस्या बनी हुई है। बिजली के पोल न होने से कनेक्शन लेने में भी दिक्कत आ रही है। बताया कि इस मुद्दे को कड़ा ढंग से चलाया जा रहा है। उठाया गया और मुख्यमंत्री के नाम झण्डा भी सौंपे गए, लेकिन अब तक समाधान नहीं हुआ। साथ ही प्रधानमंत्री आवास योजना को लॉन्च करते जारी करने की मांग भी उठाई गई।

### परेशानी कई कॉलोनीयों में प्रभावित रहेगी बिजली आपूर्ति

बिजली निगम आज शगर मिल 33 केवी सब स्टेशन फीडर की करवाएगा मरम्मत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत



सोनीपत। ओल्ड डीसी रोड पर बारिश में शॉर्ट-सर्किट से जली तारों को बदलते बिजली कर्मियों। फोटो: हरिभूमि

### चैत्र नवरात्र उत्सव : मां दुर्गा के चंद्रघंटा स्वरूप की आराधना कर मांगा सौम्यता एवं विनम्रता का आशीर्वाद

मां दुर्गा के चंद्रघंटा स्वरूप की आराधना को मंदिरों में उमड़ें श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

चैत्र नवरात्र के तीसरे दिन शनिवार को श्रद्धालुओं ने मां दुर्गा के तीसरे चंद्रघंटा स्वरूप की पूजा-अर्चना कर सौम्यता एवं विनम्रता का आशीर्वाद मांगा। श्रद्धालुओं ने माता रानी के दरबार में मत्स्या टंककर घर-परिवार, समाज में सुख-शांति एवं समृद्धि, खुशहाली की कामना की। मंदिरों में श्रद्धालुओं ने परिवार के



सोनीपत। श्रीदेवी चिटाने वाली माता मंदिर में माता रानी की पूजा-अर्चना करते श्रद्धालु।

साथ मिलकर माता रानी की सामूहिक आरती की। श्रद्धालु का अलसुबह से ही मंदिर में पूजा-

पूजन कर आदिशक्ति मां जगदम्बा के जयकारें लगाए। हलवाई हट्टा स्थित श्रीदेवी चिटाने वाली माता मंदिर सिद्धपीठ, कामी रोड स्थित सिद्धपीठ प्राचीन श्री चंडी मां महाकाली मंदिर, गांव चिटाना स्थित प्राचीन चिटाने वाली माता मंदिर सिद्धपीठ, मांडल टाउन स्थित नवदुर्गा माता मंदिर, सेक्टर-14 स्थित माता चिंतपूर्णा मंदिर सहित प्रमुख मंदिरों में श्रद्धालुओं ने मां दुर्गा की पूजा-अर्चना की कई मंदिरों व घरों में दुर्गा सप्तशती, दुर्गा चालीसा का पाठ भी किया गया।

### द स्टेटफोर्ड स्कूल में करियर काउंसिलिंग का आयोजन

खरखौदा। द स्टेटफोर्ड स्कूल, थाना खुर्द में करियर काउंसिलिंग का आयोजन किया। जिसका मुख्य उद्देश्य कक्षा छठी से बारहवीं तक के विद्यार्थियों एवं अभिभावकों को मविष्य के करियर विकल्पों के बारे में जानकारी प्रदान करना था। कार्यक्रम छात्रों को अपनी रुचियों और क्षमताओं के अनुसार सही करियर चयन में मार्गदर्शन करने के लिए आयोजित किया गया। स्कूल विशेषज्ञ करियर काउंसलर योगेश वरुण ने छात्रों को विभिन्न करियर विकल्पों के बारे में विस्तृत जानकारी दी। बताया कि आज के समय में शिक्षा के क्षेत्र में नए अवसर उभर रहे हैं और छात्रों को अपनी पसंद और क्षमता के अनुसार इनके चुनने में मदद करनी चाहिए। छात्रों से सीधा संवाद किया और उन्हें विभिन्न व्यवसायों चिकित्सा, इंजीनियरिंग, मानविकी, कला, विज्ञान, और तकनीकी क्षेत्रों में उपलब्ध अवसरों के बारे में बताया। उप प्रधानाचार्या कुमारी सरिता, शिक्षक आदित्य राजपूत, रिंतु कुमार, नीलम लाकड़ा, रिंतु बाल्याण, काजल आदि अस्थापक मौजूद रहे।

### आज भाजपा विश्व की सबसे बड़ी पार्टी : जैन

सोनीपत। नगर निगम के निवर्तमान मेयर एवं वरिष्ठ भाजपा नेता राजीव जैन ने कहा है कि भाजपा के कार्यकर्ता राष्ट्रवाद के पुजारी हैं और राष्ट्र प्रथम, समाज हितवीर एवं नैतिक परिवार तरतरीय की भावना से काम करते राजनीति सेना का माध्यम के संकल्प को धरतल पर उतारते हैं। राजीव जैन ने शनिवार को गांव जैनपुर टिकोला में मुरथल मंडल, गढ़ी इलाक़ा में पुरखस मंडल तथा फतेहपुर में रोहंट मंडल के दो दिवसीय प्रशिक्षण शिविरों में वैचारिक अधिष्ठान विषय पर विचार व्यक्त करते हुए कहा कि विचार आधारित राजनीतिक दल ही लम्बे समय तक स्थापित रह सकता है अन्यथा परिवार, वंश, धर्म, जातीय आधारित दल का अस्तित्व मिटने के उजाव देर नहीं लगती। मुरथल मंडल अध्यक्ष विकास कौशिक, गुरुशान ठेंकेदार, राजवा, विनोद त्यागी, जे पी रेवती, नवीन शर्मा, श्री भगवान, पुरखस मंडल अध्यक्ष संजय कुमार, राजेश शांडिल्य, सुखबीर प्रजापति, राजेश राणा, प्रदीप कश्यप आदि मौजूद रहे।



गोहाना। युवा सम्मेलन में भाग लेने डीकरस्ट पहुंची महिला विवि की स्वयंसेविकाएं।

### लोकतांत्रिक नृत्यों के प्रति युवाओं को किया जागरूक

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) की एनएसएस इकाई की स्वयंसेविकाओं ने दीनबंधु छोटे राम विद्यान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय मुरथल में आयोजित एक दिवसीय युवा सम्मेलन अपनी भागीदारी दर्ज कराई। यह सम्मेलन हरियाणा विधानसभा एवं उच्चतर शिक्षा विभाग, हरियाणा सरकार के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित किया गया। सम्मेलन का मुख्य उद्देश्य युवाओं को लोकतांत्रिक नृत्यों, विद्यार्थी प्रक्रियाओं तथा सामाजिक राष्ट्रिय एवं क्षेत्रीय मुद्दों के प्रति जागरूक बनाना था।



गोहाना। लेवल-श्री कोर्स का शुभारंभ करते डब्ल्यूएफआई के पदाधिकारी।

### भारत में कुश्ती कोच के लिए लेवल-श्री कोर्स शुरू : थाना

गोहाना। भारतीय कुश्ती संघ (डब्ल्यूएफआई) द्वारा भारत में पहली बार कुश्ती के अंतरराष्ट्रीय कोचों के लिए लेवल-श्री कोर्स शुरू किया गया है। इस उपलब्धि के साथ भारत यह कोर्स करवाने वाला विश्व का छठा देश बन गया है। देश में इस कोर्स का शुरू किया जाना कुश्ती के अंतरराष्ट्रीय कोचों के लिए किसी बड़ी सोगात से कम नहीं है। डब्ल्यूएफआई प्रोटेक्टॉल कमेटी के चेयरमैन देवेन्द्र शर्मा के अनुसार लेवल-श्री कोर्स पूरे विश्व में इटली, नार्डजीरिया, ब्रिटेन, उजबेकिस्तान और जापान इन पांच देशों में ही होता था।



गोहाना। ईदगाह कॉलोनी स्थित मुख्य मस्जिद में पहुंचे कांग्रेस शहरी जिलाध्यक्ष कमल दिवान साथ में अन्य। फोटो: हरिभूमि

### ईद आपसी भाईचारे और सौहार्द का प्रतीक : कमल दिवान

सोनीपत। ईद-उल-फ़ितर के अवसर पर शनिवार को कांग्रेस के शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान ने ईदगाह कॉलोनी स्थित मुख्य मस्जिद का दौरा किया। वहां उपस्थित मुस्लिम समुदाय के लोगों के बीच पहुंचकर उन्हें ईद की हार्दिक शुभकामनाएं दीं और समाज में अमन-चैन को बढ़ावा की। कमल दिवान ने कहा कि ईद का त्योहार आपसी प्रेम, त्याग और मानवता का संदेश देता है। कहा कि यह केवल एक धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि सुशियो का वह पर्व है जहां ऊंच-नीच और भेदभाव मिटाकर सभी एक-दूसरे को गले लगाकर बधाई देते हैं। रमजान के पवित्र महीने की इबादत के बाद मिलने वाला यह उपहार समाज में भाईचारे की जड़ों को और मजबूत करता है। इस मौके पर उनके साथ पार्टी के अन्य स्थानीय पदाधिकारी और गणमान्य व्यक्ति भी उपस्थित रहे।



गन्नौर। स्वास्थ्य जांच शिविर में लोगों को स्वास्थ्य की जांच करते हुए चिकित्सक।

### स्वास्थ्य जांच शिविर में 150 लोगों को जांचा

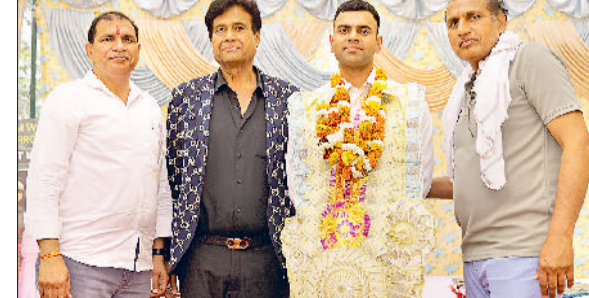
गन्नौर। द्रुमेटा गांव में नवज्योति स्कूल मांवर की ओर से स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें करीब 150 ग्रामीणों और बच्चों को स्वास्थ्य की जांच की गई। शिविर डॉ. अमित के सहयोग से आयोजित किया गया, जिसमें मुख्य रूप से रक्त जांच के माध्यम से हीमोग्लोबिन स्तर की जांच की गई। इसके लिए शरीर में खून की मात्रा का आकलन किया गया, ताकि एनीमिया से ग्रस्त लोगों को पहचान कर उन्हें समय पर उपचार दिया जा सके। कार्यक्रम में भारत विकास परिषद (बीवीपी) गन्नौर तथा लाल पैथ लैब का विशेष सहयोग रहा। शिविर के सफल आयोजन में नवज्योति स्कूल के शिक्षक संजय, प्रिया, सोमा, आरुषी और जौगिंदर ने सक्रिय भूमिका निभाई और ग्रामीणों को जांच के लिए प्रेरित किया।



सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कॉलेज में विजेता विद्यार्थियों के साथ प्राचार्या एवं अन्य।

### तीन छात्रों ने विवि की टॉप-20 सूची में नाम दर्ज करवाया

सोनीपत। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहताक द्वारा घोषित एमएससी फिजीकस के परीक्षा परिणामों में जीवीएम गर्ल्स कॉलेज की तीन छात्राओं ने विश्वविद्यालय की टॉप-20 सूची में नाम दर्ज करवाया। संस्था के प्रधान डा. ओपी पर्रथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्याह ने छात्राओं को बधाई देते उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। जीवीएम की एमएसएससी फिजीकस की प्राध्यापिका सोनम राय ने बताया कि छात्रा प्रियंका ने विवि स्तर पर चौथा, मोनिका ने सातवां स्थान और मोनिका देवी ने विश्वविद्यालय स्तर पर 19वां स्थान हासिल किया। दमदार उपलब्धि पर प्राचार्या डा. मंजुला स्याह के नेतृत्व में मैरिट सूची में शामिल छात्राओं का अभिनंदन किया गया। विभाग की प्रमोटी प्राध्यापिका सोनम राय तथा विभागीय प्राध्यापिकाओं डा. अंशु, डा. सिल्वी और सीमा ने भी टॉप-20 सूची में शामिल छात्राओं को बधाई दी।



सोनीपत। लेफ्टिनेंट बने विवेक खत्री साउथ पॉइंट ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने आशीर्वाद देते हुए। फोटो: हरिभूमि

### साउथ पॉइंट के छात्र विवेक खत्री बने लेफ्टिनेंट

सोनीपत। साउथ पॉइंट स्कूल के छात्र विवेक खत्री के भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट बनने पर पूरे क्षेत्र में खुशी और गर्व का माहौल है। जैसे ही विवेक अपने गांव जटवाड़ा पहुंचे, ग्रामीणों ने उनका जोरदार स्वागत किया। इस अवसर पर दत्ता मूरें खां में भंडार का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लिया। इस उपलब्धि पर साउथ पॉइंट ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री जटवाड़ा पहुंचे और विवेक को शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि विवेक ने न केवल अपने परिवार, बल्कि पूरे संस्थान और क्षेत्र का नाम रोशन किया है। विवेक के पिता मनमोहन सिंह खत्री ने मातृक होते हुए कहा कि बेटे की इस उपलब्धि ने पूरे परिवार का सीना गर्व से चौड़ा कर दिया है। उन्होंने बताया कि विवेक ने बचपन से ही अनुशासन और मेहनत को अपना लक्ष्य बनाया था। वहीं, स्कूल में भी इस उपलब्धि को लेकर उत्सव जैसा माहौल रहा।

### असफलता से हार न मानें, कमियों को दूर करें : लाटर

गोहाना। गांव बिचपड़ी स्थित लक्ष्मी मॉडर्न विद्यालय के एमडी मंजीत लाटर ने कहा कि जीवन में किसी भी पड़ाव पर अगर असफलता का सामना करना पड़े तो परेशान न हों अपितु इसके पीछे अपनी कमियों को दूर करें और मंजिल तक पहुंचें। उन्होंने कहा कि जीवन में जब भी असफलता हाथ लगती है तो यह सफलता की सीढ़ी और बेहतर पैगाम लाती है। एमडी मंजीत लाटर ने विद्यालय में आयोजित प्रेरक कार्यक्रम में विद्यार्थियों को अपना लक्ष्य प्राप्त करने के लिए मेहनत एवं दृढ़ निश्चय के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि कई विद्यार्थी परीक्षा में फेल होने या फिर काम अंक आने के कारण अपने पथ से मानसिक तनाव के चलते अपने पथ से विचलित हो जाते हैं।

### उपभोक्ताओं को गर्मी में बेहतर सुविधा मिलेगी

उपभोक्ताओं को किसी प्रकार की परेशानी न हो, इसके लिए बिजली निगम पूरी तरह से सतर्क है। उपभोक्ताओं के लिए बेहतर सुविधाएं प्रदान करने को लेकर बिजली निगम ने कुछ फील्डों पर मरम्मत संबंधी कार्य करवाने का निर्णय लिया है। रविवार को विभिन्न फील्डों पर मरम्मत कार्य करवाने से उपभोक्ताओं को गर्मी में बेहतर बिजली सुविधा मिल सकेगी। इसके लिए संबंधित क्षेत्र के उपभोक्ताओं को जागरूक भी किया गया है। - जी आर तंवर, एसई, बिजली निगम, सोनीपत

### अवकाश के चलते काम प्रभावित

जहां एक ओर बिजली निगम की ओर से रविवार को बिजली मरम्मत संबंधी अभियान चलाया जाएगा, वहीं रविवार का अवकाश होने के चलते सप्ताहभर से अपने कार्यों को निपटाने का इंतजार कर रहे लोगों का काम प्रभावित हो सकते हैं। आमतौर पर छुट्टी होने के दिन घरेलू कार्य अधिक बढ़ जाते हैं। ऐसे में बिजली के अभाव में संबंधित क्षेत्रों के उपभोक्ताओं को परेशानी झेलनी पड़ सकती है। हालांकि फिलहाल मौसम में बदलाव के चलते तापमान में गिरावट होने से लोगों को गर्मी से निजात मिली है, लेकिन घरेलू कार्य प्रभावित हो सकते हैं।

उपभोक्ताओं को गर्मी में बेहतर सुविधा मिलेगी

# संविधान की मूल भावना अपनाकर राष्ट्र निर्माण में आगे बढ़ें युवा : उपसभापति हरिवंश जागरूक युवा ही सशक्त लोकतंत्र और विकसित राष्ट्र की आधारशिला

हरिभूमि व्यूज सोनीपत



सोनीपत। उपसभापति को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए विधानसभा अध्यक्ष।

## युवाओं की जागरूकता महत्वपूर्ण: कल्याण

हरिविन्द कल्याण ने कहा कि आज का यह सम्मेलन युवाओं की जागरूकता बढ़ाने और उन्हें लोकतांत्रिक व्यवस्था से जोड़ने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि सम्मेलन में संविधान के सिद्धांतों, संवैधानिक मूल्यों, विधायिका की भूमिका तथा नागरिकों के कर्तव्यों पर व्यापक चर्चा हुई, जो युवाओं के समग्र विकास के लिए आवश्यक है। उन्होंने संविधान निर्माताओं और स्वतंत्रता सेनानियों को मनन करते हुए कहा कि उनके त्याग और तपस्या के कारण ही आज देश मजबूत लोकतंत्र के रूप में स्थापित है। उन्होंने बताया कि इस प्रकार के आयोजन देश के नेतृत्व के उस संकल्प का हिस्सा हैं, जिसके तहत प्रत्येक नागरिक, विशेषकर युवा, जिम्मेदार और जागरूक हों।

दूरदर्शी किसान नेता थे, जिन्होंने ग्रामीण अर्थव्यवस्था को नई दिशा दी। उन्होंने युवाओं से अपील की कि वे ऐसे महान व्यक्तित्वों के जीवन से प्रेरणा लें और समाज के उत्थान के लिए कार्य करें। इसके पश्चात उन्होंने संविधान के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि भारत का संविधान केवल एक कानूनी दस्तावेज नहीं, बल्कि एक जीवंत सामाजिक दस्तावेज है, जो

देश की विविधता को एकता में पिरोता है। उन्होंने कहा कि संविधान की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि उसे लागू करने वाले लोग कितने ईमानदार, समर्पित और जिम्मेदार हैं। उन्होंने डॉ. भीमराव आंबेडकर और डॉ. राजेंद्र प्रसाद के विचारों का उल्लेख करते हुए कहा कि यदि देशहित को सर्वोपरि रखा जाए, तो कोई भी व्यवस्था सफल हो सकती



सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित अधिकारीगण।

## विधायी कार्य केवल कानून बनाने तक सीमित नहीं

युवा सम्मेलन को संबोधित करते हुए हरियाणा विधानसभा के उपाध्यक्ष डॉ. कृष्ण लाल मिश्रा ने कहा कि भारत का संविधान केवल कानूनों का संग्रह नहीं, बल्कि राष्ट्र की आत्मा और लोकतांत्रिक व्यवस्था की मजबूत नींव है, जो हमें व्यापक, स्वतंत्रता, समानता और बंधुत्व का मार्ग दिखाता है। उन्होंने बताया कि विधायी कार्य केवल कानून बनाने तक सीमित नहीं, बल्कि समाज के प्रत्येक वर्ग की आवाज को व्यक्त करने का प्रतीक है। डॉ. मिश्रा ने युवाओं से आह्वान किया कि वे जागरूक बनकर लोकतंत्र को मजबूत करें और वर्ष 2047 तक देश को विकसित राष्ट्र बनाने के संकल्प में अपनी सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करें।

है, लेकिन यदि व्यक्तिगत या दलगत हित हावी हो जाएं, तो मजबूत से मजबूत व्यवस्था भी कमजोर पड़ जाती है। उन्होंने युवाओं को चेतावनी देते हुए कहा कि वे हमेशा राष्ट्रहित को प्राथमिकता दें। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे बदलते वैश्विक परिदृश्य को समझें और नवाचार, उद्यमिता तथा कौशल विकास के माध्यम से अपने लिए नए अवसर तलाशें।

इस दौरान हरियाणा विधानसभा अध्यक्ष के सलाहकार रामनारायण यादव, भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली, विधायक राई कृष्णा गहलावत, विधायक सोनीपत निखिल मदान, विधायक गन्नीर देवेन्द्र कादियान, विधायक पवन खरखोदा, उच्चतर शिक्षा विभाग के महानिदेशक एस नारायणन, जिला उपायुक्त नेहा सिंह आदि मौजूद रहे।



राई। मैनेजिंग डायरेक्टर मास्टर सतनारायण आंति, उप निदेशक हीना दहिया छात्रों को सम्मानित करते हुए।

## हनी मॉडर्न स्कूल का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित

■ प्राची ने साइकिल जीतकर सभी का ध्यान आकर्षित किया

राई। हनी मॉडर्न स्कूल बहालगढ़ में शनिवार को विद्यार्थियों का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित करने के बाद कक्षा में प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इनमें प्राची पुत्री संदीप निवासी बहालगढ़ ने साइकिल जीतकर सभी का ध्यान आकर्षित किया, जबकि दिवेकर पुत्र राजकुमार झा ने क्रिकेट किट प्राप्त की। इसके अलावा अन्य कई विद्यार्थियों को भी उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए विभिन्न पुरस्कार प्रदान किए गए। पुरस्कार प्राप्त कर विद्यार्थियों के चेहरे खुशी से खिल उठे और उन्होंने अपनी सफलता का श्रेय अपने माता-पिता और शिक्षकों को दिया। विद्यालय के मैनेजिंग डायरेक्टर मास्टर सतनारायण आंति ने कहा कि शिक्षा के साथ-साथ प्रतियोगी गतिविधियों में भाग लेना विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक है। उप निदेशक हीना दहिया ने विद्यार्थियों को मेहनत और अनुशासन का महत्व समझाया। प्रिंसिपल गीता देवी ने सभी सफल विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि इस मौके पर मास्टर हरिकेश शर्मा सहित विद्यालय का समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।

## स्वयंसेवकों ने सांस्कृतिक गतिविधियों में भाग लिया

खरखोदा। शहीद दलबीर सिंह राजकीय महाविद्यालय, खरखोदा में चल रहे सात दिवसीय विशेष एनएसएस शिविर के चौथे दिन स्वयंसेवकों ने सांस्कृतिक और सामाजिक गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। जिसका मुख्य आकर्षण डीसीआरयूसटी मुरथल में आयोजित युवा महोत्सव रहा। शिविर प्रमारी मधुलता और जगबीर सिंह के कुशल नेतृत्व में सभी स्वयंसेवक डीसीआरयूसटी मुरथल पहुंचे। जहाँ विद्यार्थियों ने युवा महोत्सव के कार्यक्रम का अवलोकन किया और लोकतंत्र की प्रणाली व युवा शक्ति के महत्व को समझा। इसके मुख्य अतिथि राज्य सभा उपसभापति हरिविंदर राय रहे। प्राचार्या डॉ. तरना नेगी ने स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए जागरूक किया। उन्होंने कहा कि युवा महोत्सव जैसे आयोजन विद्यार्थियों के भीतर छिपी प्रतिभा को निखारने और उन्हें अपनी संस्कृति से जोड़ने का एक सशक्त माध्यम है।



## प्रसूति व महिला रोग सम्बंधित सभी रोगों की जांच व इलाज जैसे :-

- प्रसूति सम्बंधित इलाज व डिलिवरी की सुविधा 24 घंटे उपलब्ध (Caesarean, Normal Delivery, Painless Delivery)
- सभी प्रकार की हाई रिस्क व जटिल प्रसूति सम्बंधित इलाज व सर्जरी जैसे- (Ectopic, Eclampsia, Preterm etc.)
- बांझपन (INFERTILITY) की जांच व इलाज
- बच्चेदानी व अंडाशय की सभी प्रकार की बिमारियों का इलाज जैसे - रसौली, गांठ अनियमित महावारी, असहनीय दर्द, रक्त का रिसाव इत्यादि (Fibroids, Cyst, PCOD, Irregular Periods, Chronic Pain, Heavy Bleeding, UTI, Polyps etc.)
- बच्चेदानी व अंडाशय की बिमारियों व कैंसर की जांच जैसे- (Hysteroscopy, Colposcopy, Biopsy, HSG, PAP Smear, USG etc.)
- सभी प्रकार की सामान्य व दूरबीन द्वारा सर्जरी जैसे- (Lap Hysterectomy, TAH, NDVH, Lap Ovarian Cystectomy etc)
- नसबंधी करने व खोलने की सर्जरी (Tubectomy, Tubal Recanalization)
- गर्भपात व बच्चेदानी की सफाई (D&C, MTP)



**Dr. Shikha Malik**  
MBBS, MD  
OPD Timings  
Mon, Wed, Fri :- 10 AM to 2 PM  
Tue, Thur, Sat :- 5 PM to 7 PM  
Sunday :- 10 AM to 12 PM (Alternate)

**Dr. Megha Ajmani**  
MBBS, MD, DNB, FMAS  
OPD Timings  
Mon, Wed, Fri :- 5 PM to 7 PM  
Tue, Thur, Sat :- 10 AM to 2 PM  
Sunday :- 10 AM to 12 PM (Alternate)

Emergency:- 24 hours available

**FIMS HOSPITAL**  
Bahalgarh-Sonipat Road, Sonipat, Haryana

www.fimssonipat.com | 0130-2205000 | Follow us: f, y, t, i, x, @

"On panel of CGHS, Haryana Govt., ESIC, ECHS, Delhi Gov, Railway, NDMC, DJB, FCI, MCD, AAI, DTL, DTC, TPDDL, Raksha, Star, and all Major Insurance Companies, TPAs, & PSUs."

# SWARNPRASTHA PUBLIC SCHOOL, SONEPAT

A SPARSH UNIVERSE INITIATIVE

## A COMPLETE PATHWAY TO GLOBAL SUCCESS

- **Direct Admission Pathways to 80+ Top Universities** across the USA, UK, Australia, New Zealand & Ireland
- **Global Scholarships** enabling students to pursue higher education opportunities worldwide
- **Budpreneur Bootcamp** to develop entrepreneurial thinking & business skills

- **Certifications from Leading Global Universities** to strengthen academic profiles
- **Masterclasses by Global Faculty Members** bringing international academic exposure to students
- **Integrated IELTS & SAT Preparation** within the school curriculum

### A FUTURE READY LEARNING ECOSYSTEM

**21 Years of Educational Legacy**  
Shaping Young Minds with Excellence

**Globally Benchmarked 3C Model**  
Character, Competencies & Careerism

**STEM Program**  
from Grade 1 onwards

**SYNCHRO Program**  
for Preparation of Competitive Exams like NEET, JEE, CUET & CLAT

**Young IAS Program**  
to Nurture Future Civil Service Aspirants & Leadership Qualities

**Interpersonal skills**  
to Boost Confidence Level

**Advanced & Modern Labs**  
ATL, Biology, Chemistry, Montessori Labs & More

**Entrepreneurship Program**  
from Grade 1 Onwards

**Summer Internship**  
at Corporate Houses

**World-Class Sports Infrastructure**  
Including Shooting Range, All-Weather Pool & More

WORLD-CLASS INFRASTRUCTURE

SPORTS COMPLEX

ALL-WEATHER SWIMMING POOL

SHOOTING RANGE

INNOVATION LAB

MODERN LABS

**80,937 sqm\***  
of Sprawling Green Campus

**60**  
State-of-the-Art Classrooms

**12**  
Cutting-Edge Laboratories

**90+**  
Expert Educators

**20+**  
Worldclass Sports Facilities

**750**  
Seater Auditorium

**20**  
Well Connected Bus Routes

## ADMISSIONS OPEN FOR SESSION 2026-27

**DAY SCHOOL | \*FULL BOARDING | \*FLEXI BOARDING**

GRADES NURSERY - IX & XI | SCIENCE | COMMERCE | HUMANITIES

\*Full Boarding & Flexi Boarding available only for Boys from Grade 3 onwards.

**7669933469** | www.swarnprastha.com  
admission@swarnprastha.com

Sector-19, Near Omaxe City, Sonapat-131021, Haryana (Delhi/NCR)

# रील एडिक्शन

## हेल्थ-लाइफ के लिए हार्मफुल

सोशल मीडिया पर रील्स की भरमार मौजूद रहती है। हर उम्र के लोग इसकी लत के शिकार हो रहे हैं। इससे उनके शारीरिक ही नहीं, मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता पर भी प्रभाव पड़ रहा है। इससे बचने के लिए घर-बाहर अनुशासित रहते हुए कुछ नियमों का पालन करना जरूरी है। आप सभी के लिए बहुत जरूरी सलाह।

लगते हैं और नेगेटिविटी का शिकार हो जाते हैं। रिश्तों से बड़ रही दूरी: रील बनाने के जुनून ने युवाओं की सोच और जीवनशैली पर गहरा असर डाला है। रील्स न बनाने वाले को आजकल पुराने जमाने या जेन एक्स की सोच वाला माना जाता है। ऐसे लोग वास्तविक जीवन में सार्थक बातचीत और अनुभवों को साझा करने के बजाय सोशल मीडिया में लगे रहते हैं। जिसके चलते वे अपने रिश्ते-नातों, अपनी जिम्मेदारियों से मुंह मोड़ रहे हैं। सामाजिक अलगाव, तनावपूर्ण रिश्ते और वास्तविक दुनिया में सामाजिक मेलजोल में कमी आ रही है।

**बड़ रही हैं शारीरिक समस्याएं:** खेलने या फिजिकल एक्टिविटी करने के बजाय घर की चारदीवारी में मोबाइल या टैब पर घंटों बैठे रहते हैं। आउटडोर गेम्स खेलने से दूर होते जा रहे हैं। गतिहीन जीवनशैली की वजह से मोटापा और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो रही हैं। आंखों में तकलीफ होती है, ड्राई आई विजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। गलत पोश्चर में काम करने से गर्दन और पीठ में दर्द की शिकायत रहती है। स्क्रीन से निकलने वाली ब्ल्यू रेंज से नॉंद में खलल पड़ सकता है, नॉंद की क्वालिटी प्रभावित होती है।

**ऐसे छूटगयी रील एडिक्शन:** सोशल मीडिया की लत, उसके अनकारात्मक प्रभावों को कम करने के लिए एक सुरक्षित और अधिक सकारात्मक ऑनलाइन वातावरण को बढ़ावा देना जरूरी है। इसके लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

**स्क्रीन टाइम सीमित रखें:** जानें कि आप अपने डिवाइस का इस्तेमाल क्यों कर रहे हैं और इससे आप क्या हासिल करना चाहते हैं? मैच्योर माइंड से दिन में टाइम लिमिट निर्धारित करें। दृढ़ संकल्प लें कि सोशल मीडिया का उपयोग कम से कम करना है। दिनचर्या नियत करें, जिसमें सोशल मीडिया के लिए नियत समय या एकाग्र घंटा निर्धारित करें। खुद के लिए समय निकालें। सभी फैमिली मेंबर्स खुद से कमिट करें कि उन्हें कुछ मिनट या अधिकतम आधे घंटे स्क्रीन देखना है। डिजिटल लिटरेसी है जरूरी: पैरेंट्स के लिए डिजिटल दुनिया की उपयोगिता, डिजिटल-स्पेस, इंटरनेट की अच्छाइयों, बुराइयों को जानना जरूरी है। ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे किसी गैमिंग या गैबलिंग एप का हिस्सा न बन रहे हों। बच्चों में रियल लाइफ के रिश्तों और रील लाइफ की आभासी दुनिया और सही-गलत में अंतर करने की समझ विकसित करनी चाहिए। डिजिटल गैजेट्स टाइम पास या गेम खेलने के बजाय बच्चों की जरूरतों को पूरा करने के लिए उपयोग में लाना सिखाना चाहिए। इसके अलावा पैरेंट्स की जिम्मेदारी बच्चों को सिर्फ अच्छी



सुख-सुविधाएं देना ही नहीं हैं, अनुशासन, कानून का सम्मान और जिम्मेदारी सिखाना भी है। बच्चों को यह समझाना भी है कि सोशल मीडिया पर हिट होने के लिए अपनी या किसी दूसरे की जिंदगी को खतरे में न डालें।

**स्कूलों में हो डिजिटल एजुकेशन:** फिजिकल एजुकेशन की तरह डिजिटल एजुकेशन भी कंपल्सरी होनी चाहिए। बच्चों को सोशल मीडिया की लत के नुकसान हैं, इनको देखने में खराब होते टाइम के बारे में समझाया जाना चाहिए। पाठ्यक्रम में डिजिटल सिटिजनशिप प्रोग्राम की शुरुआत करनी चाहिए। जिसमें छात्रों को ऑनलाइन सुरक्षा, नैतिकता और सकारात्मक डिजिटल फुटप्रिंट बनाए रखने के महत्व के बारे में शिक्षित किया जाना चाहिए। बच्चों को जिम्मेदार सोशल मीडिया के उपयोग और ऑनलाइन शिष्टाचार पर मार्गदर्शन के साथ-साथ अनुचित सामग्री साझा करने के परिणामों के बारे में जानकारी देनी चाहिए।

**माइंडफुल प्रैक्टिस है जरूरी:** उन टिप्स से अवगत रहें, जो रील के अत्यधिक उपयोग का कारण बनते हैं। डिजिटल गैजेट्स का समझदारी से उपयोग करें। ताकि प्रोडक्टिव रहें और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाएं।

**करें सेल्फ कंट्रोल एक्सरसाइज:** अपना फोन अपने से 15 फीट दूर चार्ज करें और संभव हो तो आप जिस रूम में हों, वहां चार्ज न करें। यह डिस्टेंस आपको फोन से अलग काम करने के लिए प्रोत्साहित करेगा। फोन में फालतू के एप्स खासकर सोशल मीडिया का नोटिफिकेशन बंद कर दें। घर में कुछ जगह नियत करें जहां फोन का इस्तेमाल नहीं करना है जैसे खाना खाते समय, काम के समय या पढ़ते समय।

**दूसरी एक्टिविटीज में हों शामिल:** पैरेंट्स को बच्चों का रोल मॉडल बनना चाहिए। सोशल मीडिया पर निर्भरता कम करने के लिए ऑफलाइन शौक विकसित करने चाहिए और फिजिकली एक्टिव रहना चाहिए। खासकर बच्चों को फिजिकल एक्टिविटीज करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। स्पोर्ट्स से वो हार-जीत की भावना तो सीखता ही है, शारीरिक, मानसिक तौर पर फिट रहता है।

**नॉंद को महत्व दें:** सोने का समय निर्धारित करें और सोने से करीब एक घंटा पहले स्क्रीन से दूर रहें। ब्ल्यू लाइट फिल्टर का इस्तेमाल करें। खासकर रात को स्क्रीन पर ब्ल्यू लाइट फिल्टर लगाएं। ताकि नॉंद न आने की समस्या से बचाव हो सके।

**लें मदद:** लत पर काबू पाने के लिए मार्गदर्शन और मदद के लिए दोस्तों, परिवार या मनोचिकित्सक से संपर्क करें। \* (फॉर्टिस एस्कॉर्ट हार्ट इंस्टीट्यूट, दिल्ली में साइकोलॉजिस्ट डॉ. भावना बर्मा से बातचीत पर आधारित)



## एआई का पॉजिटिव यूज कर सकता है कमाल

**टेक्नोलाइफ डॉ. मौनिका शर्मा**

**आ**मतौर पर एआई के गलत इस्तेमाल के समाचार आते हैं। इसकी गलत सलाहों की भी खूब चर्चा होती है। हम सदा से सुनते आए हैं कि किसी भी वस्तु या सेवा की अच्छाई या उसके उपयोग के परिणाम इस बात से तय होते हैं कि उसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है? उसके उपयोग की मंशा क्या है? इस मोर्चे पर एआई के सही इस्तेमाल को लेकर एक टेक प्रोफेशनल हसन ने प्रेरणादायी उदाहरण सामने रखा है। हसन ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर साझा की अपनी पोस्ट में बताया कि उन्होंने सिर्फ तीन महीनों में 27 किलो वजन कम कर लिया। ध्यान देने वाली बात है कि अपनी इस फिटनेस यात्रा में हसन ने चैट जीपीटी के सात प्रॉम्प्ट्स को यूज किया।

जिम, सप्लीमेंट्स, पर्सनल ट्रेनर और बिना किसी महंगे फिटनेस एप के एआई की सहायता से एक सधा हुआ प्लान तैयार कर इस फिटनेस गोल को उन्होंने हासिल किया। **सकारात्मक हो इरादा:** असल में आधुनिक तकनीक के इस्तेमाल का इरादा पॉजिटिविटी लिए हो तो परिणाम भी सकारात्मक मिलते हैं। इस मोर्चे पर यूजर्स का अनुशासन और आत्म नियमन तकनीक के मिली सुविधाओं का सार्थक इस्तेमाल करने के लिए आवश्यक है। चैट जीपीटी जैसे टूल्स मोटिवेट भी कर सकते हैं और मनोबल भी तोड़ सकते हैं। सब कुछ इस बात पर निर्भर है कि टेक्निकल सहाय्यता का उपयोग कितने संघर्ष से हो रहा है? कैसी जानकारीया मांगी जा रही हैं? किन विषयों पर सलाह ली जा रही है?

**प्रश्न सही तो उत्तर सही:** जैसा प्रश्न वैसा ही जवाब। यह बात वचुओय या असल सलाहों के मामले में अकसर लागू होती है। तकनीकी टूल्स के मामले में सबसे अहम यही है कि आप उनसे क्या पूछ रहे हैं? टेक प्रोफेशनल के मामले में यह बात गहराई से समझने योग्य है। सबसे पहले उन्होंने अपना वजन, उम्र, हाइट और टारगेट डालकर चैट जीपीटी से अपने शरीर का एनालिसिस करवाया। साथ ही 12 हफ्तों का एनालिसिस और डाइट प्लान मांगा, जिसमें जिम जानने की जरूरत न पड़े। अपने रूटीन को ध्यान रखते हुए बहुत व्यावहारिक लक्ष्य रखे। खाने के लिए हाई प्रोटीन, फिक्स कैलोरी वाला साप्ताहिक प्लान का चार्ट बनाकर उसे फॉलो किया।

इस पहल पर एआई ने उन्हें डेली स्नेक्स की लिस्ट दी। इतना ही ओवरड्राइंग रोकने के लिए खुद से बात करने वाले छोटे-छोटे मैसेज भी बनाए। कुल मिलाकर देखा जाए तो एआई ने जिम, महंगे खाने

और भारी-भरकम रूटीन के बजाय एक ऐसी जीवनशैली का प्रारूप दिया, जिसके हिसाब से चलना मुश्किल न हो। आम जिंदगी में भी देखने में आता है कि वजन कम करना हो या कोई दूसरा लक्ष्य पाना, मुश्किल रूटीन को शुरू करने वाले लोग उसे बहुत दिन तक फॉलो नहीं कर पाते। यह वाक्या बताता है कि पहले खुद अपनी एक चेकलिस्ट बनाकर तकनीकी टूल्स से मदद लेना बेहतर है। इससे मिलने वाली सही और टिकाऊ योजना न केवल लंबी चलती है बल्कि सफल भी होती है।

**यूजर्स का अनुशासन अहम:** एआई के इस्तेमाल में यूजर्स का अनुशासन सबसे अहम है। इन दिनों 'रेस्पॉसिबल एआई' शब्द भी चर्चा में है। इस शब्द का अर्थ उन नैतिक सिद्धांतों और शासन के नियमों से जुड़ा है, जिनका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि

एआई टेक्नोलॉजीज का विकास और उपयोग इस तरह से किया जाए, जिससे समाज को लाभ हो। इनके इस्तेमाल से नुकसान कम हो। अनुशासन कठिन नहीं यूजर्स का अनुशासन ही उपयोग को सार्थक बना सकता है। इन दिनों जब एआई के कुछ टूल्स का गलत इस्तेमाल कुछ लोग करते हैं। वहीं बहुत से लोग तकनीक के माध्यम से अपने पुरखों की तस्वीरों को नया रूप भी दे रहे हैं। अपने आइडियाज सुंदर सकारात्मक संदेश देने वाले वीडियो में ढाल रहे हैं। एआई के उपकरण दिव्यांगों की सहायता करते हैं। सिरी और एलेक्सा जैसे वचुओल असिस्टेंट रोजमर्रा के कई कामों को आसान बनाते हैं। कनाडा के युवा उद्यमी तुआन ले का उदाहरण भी इस मामले में एक मिसाल ही है। बिना किसी कॉलेज डिग्री या प्रोफेशनल कोर्स यूट्यूब से स्किल सीखने की जिद ने तुआन को एक कामयाब उद्यमी बना दिया। वीडियो एडिटिंग से करियर की शुरुआत करने वाले इसे यूट्यूब से यह स्किल पूरी तरह यूट्यूब से सीखी। फिर छोटे कारोबारियों के लिए बहुत कम फीस लेकर वीडियो बनाए।

कोविड काल में काम पर आने भी पड़ा पर फिर क्लाइंट बढ़ते गए। तुआन ने धीरे-धीरे अपने काम को 12 करोड़ रुपये के बिजनेस में बदल दिया। हाल ही में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने भी 'स्किल द नेशन एआई चैलेंज' कार्यक्रम में कहा कि 'कृत्रिम बुद्धिमत्ता विश्वभर की अर्थव्यवस्थाओं और समाजों को नया आकार दे रही है। यह हमारे सीखने, काम करने, आधुनिक सेवाओं तक पहुंचने और मानवता की सबसे बड़ी चुनौतियों का सामना करने के तरीकों को बदल रही है।'

राष्ट्रपति ने यह भी कहा कि भारत जैसे युवा राष्ट्र के लिए एआई केवल एक तकनीक नहीं, बल्कि सकारात्मक बदलाव का बहुत बड़ा अवसर है। \*



**कवर स्टोरी / रजनी अरोड़ा**

**व**र्तमान डिजिटल युग में वचुओल दुनिया की लत, नई महामारी के रूप में तेजी से उभर रही है। जिसके विभिन्न प्लेटफॉर्मों के मोहपाश में अमूमन हम सभी बंधे हुए हैं। जेन-जी कहलाने वाली युवा पीढ़ी तो रियल वर्ल्ड के बजाय आर्टिफिशियल रील वर्ल्ड में घूम रही है। सोशल मीडिया पर वायरल होने, ख्याति पाने, फॉलोअर्स बढ़ाने और पैसा कमाने की मंशा से रोज कंटेंट क्रिएट करने या फन रील्स बनाने की रेट रेस में शामिल हैं। इसके चलते न सिर्फ अभद्र आचरण, बल्कि अमर्यादित भाषा-ड्रांस का भी सहारा लेते हैं। यही नहीं कई बार खुद अपनी और दूसरों की जान भी खतरे में डालने से गुरज नहीं करते हैं। इसी वजह से आए दिन सोशल मीडिया को लेकर कई दुखद खबरें सुर्खियों में रहती हैं। ऐसे में डिजिटल एडिक्शन से बचने के लिए प्रभावी कदम उठाने जरूरी हैं।

बर्बाद होता है कीमती समय गौर करें तो अधिकांश सोशल मीडिया रील्स में कोई तर्क, तथ्य नहीं होता है। स्वस्थ और मर्यादित मनोरंजन भी नहीं होता। लेकिन इनकी लत ऐसी है कि लाखों-करोड़ों लोगों का कीमती वक्त रील्स देखने में गुजर जाता है। असल में टेक्नीक बेस्ड सोशल मीडिया कंपनियों का एल्गोरिदम, व्यूअर्स को खुद से जोड़ दे रखते के लिए पर्सनल के मुताबिक रील्स एक के बाद एक दिखाता रहता है। एक रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया भर में इंस्टाग्राम के लगभग 240 करोड़ यूजर्स हैं, जिनमें से तकरीबन 50 करोड़ भारत में हैं। जो रोजाना तकरीबन 1 करोड़ 76 लाख घंटे रील्स देखने में बिताते हैं और 350 करोड़ रील्स दूसरों से शेयर करते हैं। टिकटॉक पर तो यह आंकड़ा 10 गुना ज्यादा है यानी रोजाना 19 करोड़ 78 लाख घंटे रील्स देखने में बिताते हैं। वहीं मेटा के हिसाब से फेसबुक और इंस्टाग्राम पर रोज तकरीबन 20 हजार करोड़ रील्स देखी जाती हैं।

**क्या होता है असर:** बहुत ज्यादा रील्स देखने से हमारे ब्रेन में डोपामाइन का विस्फोट होता है। यह एक न्यूरोट्रान्स्मीटर है, जो हमारी हैप्पीनेस के लिए जिम्मेदार है और यह रिवाइर सिस्टम की तरह काम करता है। लाइक्स, ज्यादा से ज्यादा व्यूअर, फॉलोअर और सब्सक्राइबर मिलने से डोपामाइन बढ़ जाता है। यह और ज्यादा रील्स देखने के लिए मजबूर करता है। वहीं आपकी पोस्ट पर अगर ज्यादा लाइक्स या अच्छे कमेंट्स नहीं मिलते, तो हीन भावना से ग्रस्त हो जाते हैं, खुद को दूसरे से कमतर समझने



### मनोरोगों के हो रहे शिकार

आज के दौर में युवाओं के मन में दूसरों से पीछे न रह जाए, आउटडेटेड न दिखें, टेकसेवी न कहे जाने की मानसिकता के चलते सोशल मीडिया पर फोटो या रील्स डालने का पिछर प्रेरक रहता है। इसकी वजह से कई तरह की समस्याएं आती हैं। ध्यान में कमी, रील्स देखने से ध्यान और एकाग्रता में कमी होना, जरूरी काम या रचनात्मक गतिविधियों में ध्यान न लाना, पाना, काल्पनिकता में जीना, दूसरों से तुलना करना और खुद को कमतर मानना, आत्मविश्वास में कमी जैसी समस्याएं देखी जा रही हैं। हॉवर्ड मेडिकल स्कूल की रिसर्च के मुताबिक सोशल मीडिया पर रील्स देखने या बनाने की लत को वैज्ञानिक मानस शास्त्रोपचारिक इन्फ्लेक्स कहा जा रहा है। रील्स उन्हें मनोरोगी बनाने का कारण रही हैं। किसी से आगे मन की बात शेयर नहीं कर पाते हैं, जिसकी वजह से उन्हें स्ट्रेस, एंजाइटी, आक्रोश, गुस्सा बहुत बढ़ रहा है। नाकाम होने पर कई बार अपने को संभाल नहीं पाते और डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं।

**सा**हित्य प्रेमियों को जिस खबर का पछिले कई वर्षों से इंतजार था, वह आ गई। साहित्य अकादेमी ने वर्ष 2025 के लिए हिंदी की प्रसिद्ध कथाकार ममता कालिया को यह पुरस्कार देने की घोषणा की है। उनकी संस्मरण पुस्तक 'जीते जी इलाहाबाद' को अकादेमी का यह प्रतिष्ठित पुरस्कार प्रदान किया जाएगा। हालांकि इससे पूर्व उनके उपन्यास 'दुखम सुखम', लंबी कहानी 'दौड़', शहरनामे की किताब 'कितने शहरों में कितनी बार' और 'बोलने वाली औरत' कहानी संग्रह को भी साहित्य जगत में काफी प्रतिष्ठा मिल चुकी है।

ममता जी के लेखन का सिलसिला 1963 से प्रारंभ हुआ था और तब से उनका साहित्य सृजन निरंतर जारी है। उनके लेखन की मुख्य विशेषता यह है कि वे भारतीय मध्यवर्ग के सामान्य जनजीवन को अत्यंत कुशलता से अपने लेखन में चित्रित करती हैं। वे किसी विचारधारा या वाद से आक्रांत होकर नहीं लिखती बल्कि खांटी जीवनानुभवों को प्रागतिशील दृष्टि से लेखन में जगह देती हैं। आश्चर्य नहीं कि उनकी दो पुस्तकों के शीर्षक 'थोड़ा-सा प्रागतिशील' और 'खांटी घरेलू औरत' उनके लेखन की प्रतिज्ञाओं को भी दर्शाते हैं। पेशे से उच्च शिक्षा में अंग्रेजी की शिक्षक रही ममता जी को दिल्ली, मुंबई और इलाहाबाद में काम करने के अनुभव हैं। वे वर्षों के महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय विश्वविद्यालय की अंग्रेजी पत्रिका 'हिंदी' की संपादक रही और कोलकाता की भारतीय भाषा परिषद की अध्यक्ष भी रही। विपुल मात्रा में लेखन करने वाली ममता जी के गद्य को सदैव रोचकता, हार्दिकता और तरलता के लिए भी प्रशंसा मिली।

उनकी जिस कृति को अकादेमी ने पुरस्कार के लिए चुना है, वह संस्मरण की किताब है। ममता जी इससे पहले 'कितने शहरों में कितनी बार', 'अंदाज-ए-बयां उर्फ रवि कथा', 'कल परसों के बरसों', 'सफर में हमसफर' जैसी किताबें भी लिख चुकी हैं, जो कथेतर विधाओं की ही कृतियां हैं। कथेतर यानी कथा जैसी वे गद्य विधाएं, जो कथा तो नहीं हैं लेकिन कथा जैसा आस्वाद देती हैं। इनमें से 'कितने शहरों में कितनी बार' को विशेष रूप से आलोचनात्मक सराहना मिली, जो पहले 'तद्भव' पत्रिका में

**सम्मान**

हाल में ही साहित्य अकादेमी ने वर्ष 2025 के लिए हिंदी की लोकप्रिय कथाकार ममता कालिया की संस्मरणात्मक पुस्तक 'जीते जी इलाहाबाद' को यह प्रतिष्ठित पुरस्कार देने की घोषणा की है। ममता जी के अब तक के रचनात्मक लेखन और इस पुस्तक की विशिष्टताओं को रेखांकित कर रहे हैं पल्लव।

## ममता कालिया को जीते जी इलाहाबाद के लिए मिलेगा साहित्य अकादेमी सम्मान



धारावाहिक रूप से प्रकाशित हुईं और जिसने एक तरह से नई विधा का सूत्रपात किया। यह विधा है-शहरनामा। ऐसा नहीं है कि इसमें वे स्मृतियों की पुनर्रचना नहीं कर रही थीं बल्कि कोई चाहे तो इसे भी संस्मरण की ही कृति मान सकता है लेकिन यहां ममता जी का जोर उस शहर के चरित्र को ध्यान में

रखकर अपने अनुभव लिखने पर रहा। 'जीते जी इलाहाबाद' इस रचना शृंखला की उच्चतम परिणति है, जहां इलाहाबाद (प्रयागराज) जैसे सांस्कृतिक शहर के चरित्र को लिखते हुए इसके भीतर वे अपने और अपने प्रियजनों के व्यक्तित्व की तलाश भी करती हैं। हिंदी में इस तरह की कृतियां बहुत अधिक नहीं मिलती और नई शताब्दी में साहित्य की विधाओं में आ रहे बदलावों तथा अंतर्क्रियाओं का भी श्रेष्ठ उदाहरण ममता जी का कथेतर लेखन बन गया है। पाठकों में कथेतर के आकर्षण का मुख्य कारण है जीवन यथार्थ की अंतरंग प्रस्तुति और उसमें कथा जैसी सूत्रबद्धता या पठनीयता। हिंदी गद्य के इतिहास में संस्मरण, रेखाचित्र और

जीवनियां पुरानी विधाएं हैं लेकिन नई शताब्दी में इनका चोला पूरी तरह बदला हुआ नजर आता है। अब यहां अश्रु विगलित श्रद्धांजलियां नहीं होतीं और न पुरखों का अतिरिक्त महिमामंडन।

पिछली शताब्दी के अंतिम दशक में जिन कृतियों के साथ कथेतर साहित्य के नए दौर का आगमन हुआ, उनमें रवींद्र कालिया की संस्मरण पुस्तक 'गालिब हूटी शराब', काशीनाथ सिंह की 'याद हो कि न याद

हो', दूधनाथ सिंह की 'लौट आ, ओ धार' तथा कांतिकुमार जैन की 'लौट कर आना नहीं होगा' अग्रगण्य हैं। ध्यान देना चाहिए कि संस्मरणों के साथ हिंदी साहित्य में आत्म उद्घाटन का नया दौर भी शुरू हुआ, जो आगे यात्रा आख्यानों, आत्मकथाओं, डायरियों, रेखाचित्रों, शहरनामों और जीवनीयों के साथ बढ़ता गया। ममता कालिया के संस्मरण, शहरनामों और रेखाचित्र कथेतर विधाओं की शक्ति और संभावनाओं को दर्शाते हैं। उनके रेखाचित्रों की किताब 'कल परसों के बरसों' में इलाहाबाद के अनेक साहित्यकारों के व्यक्ति चित्र आए हैं।

ममता जी का जन्म 2 नवंबर 1940 को वृंदावन में हुआ। उनके पिता विद्याभूषण अग्रवाल आकाशवाणी में थे और उनके चाचा भारतभूषण अग्रवाल जाने माने कवि-लेखक। उनकी प्रारंभिक और उच्च शिक्षा दिल्ली, मुंबई, पुणे, नागपुर और इंदौर जैसे अलग-अलग शहरों में हुई। उन्हें अनेक सम्मान एवं पुरस्कार प्राप्त हो चुके हैं, जिनमें व्यास सम्मान, साहित्य भूषण सम्मान, यशपाल स्मृति सम्मान, महादेवी स्मृति

पुरस्कार, राममनोहर लोहिया सम्मान, कमलेश्वर स्मृति सम्मान, सावित्री वाई फुले स्मृति सम्मान, लमही सम्मान आदि प्रमुख हैं। उन्होंने हिंदी के यशस्वी कथाकार और संपादक रवींद्र कालिया से विवाह किया, जो पूरी तरह मसिजीवी थे। संघर्षों से भरा ममता जी और रवींद्र जी का जीवन इन दोनों के कथेतर साहित्य का आधार भी है। साहित्य अकादेमी का यह पुरस्कार उनके लेखन के महत्त्व की प्रतिष्ठा ही नहीं है अपितु नई

शताब्दी में आ रहे बदलावों के मध्य कथेतर विधाओं के महत्त्व की भी उद्घोषणा है। उम्मीद की जानी चाहिए कि ममता जी की किताब के बहाने कथेतर विधाओं पर नए ढंग से चर्चा शुरू होगी और जीवन यथार्थ के उद्घाटन के लिए इनके सामर्थ्य को देखा-सराहा जाएगा। \*

(लेखक दिल्ली के प्रसिद्ध हिंदू कॉलेज में सह आचार्य हैं)

**कविता**

**विक्रम सिंह**

### आंखों की रोशनी

बस इतनी सी हसरत थी कि बेटा पढ़-लिख जाए, अपनी तनख्वाह से घर का राशन ले आए। दफ्तर जाने को एक छोटा सा स्क्रूटर ले, और बच्चों की फीस समय पर भर पाए। ख्वाब बस इतना था कि शहर में उसका एक घर ले, जिसके एक कोने में बूढ़े बाप का छोटा सा कमरा हो। मगर अब उसके पास

**पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण**

### कविता में विचार

**हा**ल में हेमंत देवलेकर का तीसरा कविता संग्रह 'पूफ रीडर' छपकर आया है। संग्रह में संकलित अधिकांश छोटी-छोटी कविताओं में हेमंत गहन विचारों के बीज रोपते दिखते हैं। दुनिया भर में इंसानी जीवन के समक्ष मौजूद संकटों पर दृष्टि डालते हुए कवि कहीं विचलित दिखते हैं तो कहीं छोटा-सा कोई भरोसा उनके भीतर उम्मीद की लौ भी प्रज्वलित कर देता है। 'एक नदी जिंदा चुन दी गई है/उसी का सन्नाटा है दीवार पर।' (रेत की हवस)। 'दुनिया कोरस में विलापती है/अब किसी का भरोसा नहीं रहा।' (भरोसा) जैसी पंक्तियां और 'लोरी', 'नई भूख' जैसी अनेक कविताएं हर संवेदनशील व्यक्ति को उद्बलित करने में सक्षम हैं। \*

पुस्तक: पूफ रीडर, लेखक: हेमंत देवलेकर, मूल्य: 250 रुपये प्रकाशक: राधाकृष्ण प्रकाशन, दिल्ली



जम्मू-कश्मीर में स्थित माता वैष्णो देवी का मंदिर सनातन धर्मावलंबियों की आस्था का प्रमुख केंद्र है। यूं तो इस शक्तिपीठ में साल भर श्रद्धालुओं का तांता लगा रहता है, लेकिन नवरात्र के दौरान माता रानी के दर्शन की महत्ता और भी बढ़ जाती है। इस धार्मिक स्थल की विशिष्टताओं और इससे जुड़ी धार्मिक मान्यताओं पर एक दृष्टि।

सालों में शुरू हुए रोपवे सुविधा के जरिए श्रद्धालु पहुंचते हैं। वैष्णो देवी मंदिर भारत के सबसे अधिक दर्शनीय और व्यवस्थित तीर्थस्थलों में गिना जाता है।

**डिजिटल दर्शन की सुविधा**

इस डिजिटल मीडिया युग में मां वैष्णो देवी मंदिर की जगमगाहट कुछ और ही निखरकर देश के कोने-कोने तक अपना उजास पहुंचा रही है। मंदिर का लाइव दर्शन, सोशल मीडिया टूट, ऑनलाइन पूजाकरण और डिजिटल कतार प्रबंधन में भी देखा जा सकता है। चैत्र नवरात्रों में यह मंदिर एक राष्ट्रीय इवेंट सेंटर की तरह उभरता है। इस दौरान देशभर के कई टीवी चैनल वैष्णो देवी मंदिर की कवरेज जरूर करते हैं।



**अर्थव्यवस्था में योगदान**

चूँकि कटरा और उसके आस-पास का क्षेत्र हमेशा मंदिर के तीर्थयात्रियों से भरा होता है, इसलिए इस क्षेत्र की आर्थिक स्थिति बेहद संपन्न है और जम्मू-कश्मीर की संपन्नता में भी इस मंदिर की एक विशिष्ट भूमिका है। नवरात्र के समय और बाकी समय भी होटल, ट्रांसपोर्ट, स्थानीय व्यापार, सब उच्चतम स्तर तक पहुंच जाते हैं। स्थानीय लोगों को हर समय यहां रोजगार उपलब्ध रहता है। इसलिए वैष्णो देवी मंदिर सिर्फ धार्मिक आस्था का ही नहीं बल्कि सामाजिक और आर्थिक गतिविधि का भी एक सचल केंद्र बनकर उभरता है।

**संगठित-प्रबंधित शक्तिपीठ**

हिंदू धर्म की मान्यताओं के अनुसार 51 शक्तिपीठ हैं, जिनमें से कुछ पाकिस्तान, बांग्लादेश, नेपाल, श्रीलंका देशों में स्थित हैं। संगठन और प्रबंधन की दृष्टि से देखा जाए तो वैष्णो देवी मंदिर को सबसे संगठित और प्रबंधित शक्तिपीठ माना जाता है। इस वजह से भी यह विशेष रूप से उत्तर भारत के मध्यवर्गीय और ग्रामीण लोगों की धर्म और संकल्प यात्रा का केंद्र बन जाता है। वैष्णो देवी मंदिर हर सनातन धर्म के अनुयायी के धार्मिक मानस में स्थापित है। साल भर खुला रहने वाला और कठिन पर्वतीय यात्रा का अनुभव देने वाला यह मंदिर सामूहिक संकल्प और तपस्या का प्रतीक भी है। चैत्र नवरात्र के समय ये सब चीजें एक साथ सक्रिय होती हैं। इसलिए भक्तों के मन में इसका विशिष्ट स्थान है। \*



वैसे तो अपने देश में शक्तिपीठों समेत मां दुर्गा के कई प्रसिद्ध मंदिर स्थित हैं। इनमें से कुछ ऐतिहासिक और अनोखे मंदिर भी हैं। कोलकाता के काशीपुर में स्थित चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर भी इनमें शामिल है। इस मंदिर की महत्ता पर एक नजर।

**ऐतिहासिक-अनोखा है**

**चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर**

**धार्मिक स्थल / शिखर चंद्र जैन**

पश्चिम बंगाल की राजधानी कोलकाता के काशीपुर में स्थित चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर 600 वर्ष से भी अधिक पुराना है। यह मंदिर शहर के सबसे पुराने दुर्गा मंदिरों में से एक है। भक्तों की आस्था के केंद्र इस मंदिर से कई ऐतिहासिक तथ्य और किंवदंतियां जुड़ी हुई हैं। यह मंदिर सुबह 6:00 बजे से दोपहर 1:00 बजे तक और शाम 4:30 बजे से 9:00 बजे तक रोजाना खुला रहता है।

**मंदिर का निर्माण**

कहते हैं कि यह मंदिर मूल रूप से अपराध की दुनिया से समाज की मुख्य धारा में लौटे एक डाकू, चित्ते डकैत द्वारा बनवाया गया था। इस डकैत को सपने में नीम की लकड़ी से देवी दुर्गा की प्रतिमा बनाने का आदेश प्राप्त हुआ था। यह मूर्ति आज भी मंदिर में विद्यमान है। चित्ते की मृत्यु के बाद मंदिर को कई वर्षों तक लगभग भुला दिया गया। सन 1586 में एक साधु नरसिंह ब्रह्मचारी ने इसे फिर से खोजा और 1610 में मनोहर घोष ने इसे दोबारा बनवाया, जो वर्तमान रूप में मौजूद है। मंदिर की देखभाल की जिम्मेदारी बाद में रॉय चौधुरी परिवार को सौंपी गई, जो आज भी इसका प्रबंधन करते हैं। वर्तमान में, काशीशंकर रॉय चौधुरी मंदिर के प्रबंधन की देख-रेख करते हैं।

**ऐतिहासिक-सांस्कृतिक महत्व**

चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर का बहुत अधिक ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व है। देखा जाए तो इस मंदिर का इतिहास कोलकाता से भी पुराना है, क्योंकि कोलकाता की आधिकारिक स्थापना से कई दशक पूर्व इस मंदिर की स्थापना हो गई थी। यह मंदिर कोलकाता के प्रारंभिक इतिहास और स्थानीय लोककथाओं का हिस्सा रहा है, जो इसे एक अनोखा और रहस्यमय स्थल बनाता है। यह मंदिर डाकुओं द्वारा पूजे

जाने के लिए भी जाना जाता है, जो आमतौर पर देवी काली की भक्ति करते थे।

**मंदिर में मौजूद प्रतिमाएं**

इस मंदिर में स्थापित मां दुर्गा की प्रतिमा नीम की लकड़ी से बनी है और इसमें 10 हाथ हैं। प्रतिमा में मां दुर्गा एक सफेद सिंह पर सवार हैं, जो महिषासुर को काट रहा है, उनके पास एक बाघ भी है, जो उस समय के जंगली वातावरण को दर्शाता है। हर साल इस प्रतिमा पर रंग-रोगन किया जाता है ताकि इसकी सुरक्षा और रख-रखाव सुनिश्चित हो सके। मंदिर में शीतला माता की प्रतिमा भी है। यहां मां दुर्गा के साथ ही बहुत बड़ी संख्या में श्रद्धालु, शीतला माता की पूजा के लिए भी आते हैं। इनके अलावा इस मंदिर में कुछ अन्य देवी-देवताओं की प्रतिमाएं भी हैं। इनमें भगवान शिव, हनुमानजी, जगन्नाथजी, बलरामजी, सुभद्राजी, राधाजी और कृष्णजी के अलावा लोकनाथ बाबा की प्रतिमाएं भी शामिल हैं।



**उत्कृष्ट वास्तुशिल्प**

यह एक शांत प्रार्थना स्थल है, इस मंदिर का परिसर शांतिपूर्ण एवं भक्तिमय वातावरण प्रदान करता है। मंदिर की बाहरी दीवारों को पीले और लाल रंग से रंगा गया है। मंदिर का केंद्र एक विशाल नट मंदिर है, जो मां दुर्गा की प्रतिमा के सामने स्थित है। मंदिर के पिछले हिस्से में एक श्मशान है, जिसमें सदियों पुराना एक नीम का पेड़ है, जो किसी दैर्घ्य में तंत्रिकों द्वारा उपयोग किया जाता था। लगभग 6800 वर्ग फीट के क्षेत्र में फैला यह मंदिर पारंपरिक बांग्ला मंदिर शैली का उत्कृष्ट उदाहरण है।

**नवरात्र में होती है विशेष पूजा**

यहां दैनिक के साथ ही त्योहारों के दौरान विशेष पूजा उत्सव मनाए जाते हैं। नवरात्रों के दौरान मंदिर को भव्य तरीके से सजाया जाता है। इस दौरान भारी संख्या में श्रद्धालु इस मंदिर में दर्शन करने आते हैं। \*

**श्रद्धा-भक्ति का अद्वितीय स्थल  
माता वैष्णो देवी मंदिर**

**आस्था / वीना गौतम**

हालांकि नवरात्र के पावन अवसर पर 51 शक्तिपीठों में से हर शक्तिपीठ में श्रद्धालुओं का हुजूम उमड़ पड़ता है। इस अवसर पर मां वैष्णो देवी मंदिर में भक्तों का उत्साह देखते ही बनता है। कह सकते हैं कि नवरात्र के समय यह राष्ट्रीय आस्था का सबसे स्फूर्ति केंद्र बन जाता है। ऐसा क्यों होता है, इसे समझने के लिए हमें वैष्णो देवी मंदिर से जुड़ी मान्यताओं, धार्मिक आस्थाओं और इसकी दिव्य भौगोलिक संरचना के बारे में समझना होगा।

**जुड़ी हैं पौराणिक मान्यताएं**

जम्मू-कश्मीर के कटरा से लगभग 12-13 किलोमीटर ऊपर की तरफ त्रिकुटा पर्वत पर लगभग 5200 फीट की ऊंचाई पर स्थित मंदिर में मां वैष्णो देवी तीन पिंडियों (महाकाली, महालक्ष्मी, महासरस्वती) के रूप में विराजमान हैं। इस मंदिर की बहुआस्था का कारण इसकी पौराणिक और आध्यात्मिक मान्यता है। माना जाता है कि वैष्णो देवी मंदिर जिस त्रिकुटा पर्वत पर स्थित है, उसकी ही गुफा में देवी मां ने तपस्या की थी, साथ ही भैरवनाथ वध की कथा भी यहां की धार्मिक चेतना का केंद्र है।



**नवरात्र में लगता है भक्तों का जमावड़ा**

वैष्णो देवी मंदिर श्रद्धालुओं के आक के हिसाब से देश के सबसे व्यस्त मंदिरों में से एक है। आमतौर पर इस मंदिर में हर साल 80 लाख से एक करोड़ के बीच लोग दर्शन के लिए आते हैं और इनमें करीब 30 से 40 प्रतिशत श्रद्धालु सिर्फ नवरात्र के समय ही आ जाते हैं, उनमें भी चैत्र नवरात्र पर विशेष रूप से सबसे ज्यादा भक्त यहां आते हैं। चैत्र नवरात्र चूँकि देवी शक्ति के जागरण का समय और

देवी की उपासना का चरम काल माना जाता है। यही कारण है कि यह स्थान चैत्र नवरात्र के समय विशिष्ट आध्यात्मिक ऊर्जा का केंद्र बन जाता है। चैत्र नवरात्र से हिंदुओं का नववर्ष प्रारंभ होता है। ऐसे में यह समय सिर्फ पूजा का नहीं बल्कि नए संकल्पों का समय भी होता है। देशभर में जब घर-घर में इन दिनों घट स्थापना होती है, तब उसका राष्ट्रीय प्रतिरूप वैष्णो देवी मंदिर के रूप में दिखता है। उत्तर भारत के पर्वतीय क्षेत्र में स्थित यह मंदिर उत्तर से दक्षिण और पूर्व से पश्चिम, देश की सभी दिशाओं को आपस में जोड़ता है। जब देश के कोने-कोने से लाखों लोग आस्था के इस हृदय स्थल तक पहुंचते हैं, तब यह तीर्थस्थल भर नहीं रह जाता बल्कि राष्ट्रीय समावेशन का इंद्रधनुषी दृश्य बन जाता है।

**पूर्ण होती हैं मनोकामनाएं**

चैत्र नवरात्र के समय यहां आने वाले अधिकांश श्रद्धालु नए वर्ष की शुरुआत के मनोभाव से आते हैं और अपनी किसी मनोकामना या आकांक्षाओं की पूर्ति की कामना करते हैं। यहां आने वाले आस्थावान हिंदू अपने जीवन के हर संकट का समाधान खोजने के लिए मां से विनती करते हैं। नवरात्र के दौरान विशेष रूप से वैष्णो देवी मंदिर के समूचे परिक्षेत्र में विशिष्ट आध्यात्मिक ऊर्जा का प्रवाह रहता है। देश के कोने-कोने से आए श्रद्धालुओं की आस्था और मनोकामना-पूर्ति का विशिष्ट केंद्र बनकर उभरता है मां वैष्णो देवी मंदिर।

**मंदिर तक पहुंचने के हैं कई विकल्प**

वैष्णो देवी मंदिर का प्रबंधन वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड करता है। यहां पैदल, घोड़ा, पालकी, हेलीकॉप्टर और हाल के

**उपयोगी पेड़  
वीना**

दिखने में खूबसूरत, स्वादित, पौष्टिक और थोड़ा महंगा विकने वाला स्ट्रॉबेरी फल का झाड़ीनुमा पेड़ आकार में छोटा होने के बावजूद किसानों के लिए आर्थिक रूप से फायदेमंद होता है।

स्ट्रॉबेरी के पौधे की विशेषताएं: इनके पौधे की ऊंचाई 6 से 8 इंच तक ही होती है। इसका वैज्ञानिक नाम फ्रेगेरिया अनानासा है। यह रोजेसी यानी गुलाब कुल का पौधा है। इसकी प्रकृति बहुवर्षीय है, लेकिन व्यवसायिक खेती में पौधे को हर दो-या तीन साल में बदलना पड़ता है। एक पौधे से सामान्यतः 150 से 400 ग्राम तक फल मिलते हैं। इसके लिए टंडी जलवायु, अनुकूल होती है। टंडी रात और हल्की धूप इसकी मिठास को बढ़ाती है। स्ट्रॉबेरी के पौधे के लिए दोमट मिट्टी अच्छी होती है।

अपने देश में महाराष्ट्र के महाबलेश्वर, पुणे, सतारा, हिमाचल प्रदेश के शिमला, सोलन, उत्तराखंड के नैनीताल, देहरादून, कर्नाटक के चिकमंगलूर, कोडगू, जम्मू-कश्मीर के बारामूला, पुलवामा समेत उत्तर पूर्वी राज्य मेघालय, नागालैंड में इसकी खेती होती है। हाल के सालों में मध्य प्रदेश, झारखंड, बिहार, पंजाब और उत्तर प्रदेश के कुछ हिस्सों में भी छोटे स्तर पर

**आर्थिक रूप से फायदेमंद  
स्ट्रॉबेरी की खेती**



नर्सरी के रोगमुक्त पौधे होने जरूरी है। इन बातों का रखें ध्यान: स्ट्रॉबेरी की खेती से किसान अच्छी इनकम कर सकते हैं। लेकिन इसके लिए खेती की सही योजना, सही तकनीक का इस्तेमाल और बाजार से सही तरह का कारोबारी जुड़ाव होना जरूरी है। स्ट्रॉबेरी की खेती के लिए आदर्श तापमान 18 से 26 डिग्री सेंटीग्रेड होता है। पहाड़ी क्षेत्र, ऊंचे पठार और टंडे मैदानी इलाके इसकी खेती के लिए सबसे उपयुक्त हैं। अगर आप गर्म और ह्यूमिड परिस्थितियों में स्ट्रॉबेरी खेती करना चाहते हैं, तो ग्रीन हाउस या पौली हाउस में ही यह संभव है। स्ट्रॉबेरी की खेती के लिए उच्च गुणवत्ता वाले नर्सरी के रोगमुक्त पौधे होने जरूरी है। तभी बेहतर किस्म, बेहतर आकार, बेहतर रंग और मिठास की स्ट्रॉबेरी मिलती है। स्ट्रॉबेरी के लिए जरूरी है प्लास्टिक मल्टिचिंग और ड्रिप सिंचाई तकनीक अपनाई जाए। इससे नमी बनी रहती है, खरपतवार कम होते हैं और फल साफ और आकर्षक लगते हैं। साथ ही इससे उत्पादन 20 से 30 फीसदी बढ़ जाता है। स्ट्रॉबेरी से किसान भरपूर फायदा तभी उठा सकते हैं, जब वे महज ताजा फल बेचने तक सीमित न रहें बल्कि वैल्यू एडिशन के जरिए स्ट्रॉबेरी जैम, जूस/स्वैश, पल्प, फ्रोजन स्ट्रॉबेरी, आइसक्रीम व बेकरी को सप्लाई की जाए। क्योंकि प्रोसेसिंग के बाद स्ट्रॉबेरी अपनी फल वाली कीमत के 3 से 4 गुना महंगी हो जाती है। \*

**कला जगत  
अंजु जैन**

रंगमंच यानी थिएटर न केवल मनोरंजन का साधन है, बल्कि यह हमारी सभ्यता का प्रतिबिंब भी है। भारत में रंगमंच की जड़ें लगभग पांच हजार वर्ष पुरानी मानी जाती हैं, जो संस्कृति और परंपराओं से गहरी जुड़ी हुई हैं। इसका मूल ऋग्वेद के संवादों से माना जाता है। भारत ही नहीं विश्व के विभिन्न रंगमंच स्वरूप हमें यह सिखाते हैं कि भाषा या संस्कृति भले ही अलग हो, लेकिन मानवीय भावनाएं- प्रेम, क्रोध, भय और हास्य, पूरी दुनिया में एक जैसी हैं। हर साल 27 मार्च को मनाया जाने वाला विश्व रंगमंच दिवस इसी विविधता और एकता का उत्सव है। हालांकि रंगमंच के क्षेत्र में बदलते दौर के साथ तकनीक एवं अन्य कई स्तरों पर बदलाव हुए हैं, लेकिन यह आज भी लोगों को खूब पसंद आता है।



मुंबई में स्थित पृथ्वी थिएटर

पहला ग्रंथ और नाट्यशाला: रंगमंच से संबंधित पहला ग्रंथ भारत में ही लिखा गया। भरत मुनि द्वारा रचित 'नाट्यशास्त्र' को विश्व में नाट्यकला पर लिखा गया पहला औपचारिक ग्रंथ माना जाता है। भारतीय परंपराओं में 'नाट्यशास्त्र' को 'पंचम वेद' (पांचवां वेद) भी कहा जाता है, क्योंकि इसमें सभी कलाओं और ज्ञान का समावेशन है। छत्तीसगढ़ के रामगढ़ पहाड़ पर स्थित सीतावांगा गुफा को भारत का सबसे पुरानी नाट्यशाला यानी थिएटर माना जाता है। माना जाता है कि यहीं महाकवि कालिदास ने नाट्य परंपरा की शुरुआत की थी। इस तरह देखा जाए तो दुनिया की पहली नाट्यशाला की स्थापना भारत में ही हुई थी। भारत में हरिश्चंद्र को आधुनिक हिंदी साहित्य और रंगमंच का जनक माना जाता है। भारत में प्राचीन और मध्यकालीन रंगमंच मुख्य रूप से रामायण, महाभारत और स्थानीय लोक गाथाओं पर आधारित होते थे।

रंगमंच यानी थिएटर मनोरंजन की सबसे पुरानी विधाओं में से एक है। प्राचीन काल से ही दुनिया के लगभग सभी हिस्सों में किसी न किसी रूप में रंगमंच मौजूद रहा है। आज भी देश-दुनिया में अलग-अलग प्रकार की नाट्य विधाएं प्रचलित हैं। विश्व रंगमंच दिवस (27 मार्च) के अवसर पर इसके विभिन्न स्वरूपों पर एक नजर।

**कला और मनोरंजन का  
जीवंत स्वरूप है रंगमंच**



विश्व प्रसिद्ध है जापान की नाट्यकला

कर्नाटक का नृत्य-नाट्य यक्षगान

भारतीय रंगमंच अक्सर आदर्शवाद के करीब होता है, जबकि पश्चिमी थिएटर जीवन की कठोर वास्तविकता को दिखाने पर अधिक केंद्रित रहता है। 19वीं शताब्दी में पारसी थिएटर ने भारतीय और पश्चिमी शैलियों का मिश्रण पेश किया, जो आगे चलकर बॉलीवुड (हिंदी फिल्मों) के लिए आधार बना।

थिएटर और विद्यालय की स्थापना: बीसवीं सदी के चौथे दशक में पृथ्वीराज कपूर ने 'पृथ्वी थिएटर' की स्थापना की थी, जिसका उद्देश्य सामाजिक और राजनीतिक विषयों को मंच प्रदान करना था।

आगे चलकर नई दिल्ली में राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय (एनएसडी) की स्थापना हुई, जो भारत में रंगमंच की शिक्षा के लिए सबसे प्रतिष्ठित संस्थान माना जाता है। एनएसडी से ही ओम पुरी, इरफान खान और नवाजुद्दीन सिद्दीकी जैसे कई दिग्गज फिल्म एक्टर्स निकले हैं।

गति से अभिनय करते हैं। इसके विपरीत, काबुकी बेहद भव्य और ऊर्जावान होता है। इसमें कलाकार चटक मेकअप, भारी वेशभूषा और नाटकीय भाव-भंगिमाओं का उपयोग करते हैं, जो दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर देता है।

ओपेरा और कॉमेडिया डेल'आर्टे, इटली: इटली को ओपेरा का जन्मस्थान माना जाता है, जहां कहानी को संगीत और गायन के माध्यम से सुनाया जाता और मंचित किया जाता है। पुनर्जागरण काल का कॉमेडिया डेल'आर्टे भी विश्व प्रसिद्ध है, जिसमें कलाकार कुछ चरित्रों के मुखौटे पहनकर तात्कालिक संवाद बोलते हैं।

पेंकिंग ओपेरा, चीन: यह गायन, संवाद, नृत्य और कलाबाजी का एक अद्भुत मिश्रण है। चीन में प्रचलित रंगमंच के इस प्रकार में कलाकारों का रंगीन मेकअप, उनके चरित्र (नायक, खलनायक या विदूषक) को दर्शाता है।

वेयांग कुलित, इंडोनेशिया: यह छाया कठपुतली का एक प्राचीन रूप है, जो जावा और बाली द्वीपों में प्रचलित है। इसमें चमड़े की कठपुतलियों को प्रकाश के सामने रखकर पदों पर उनकी छाया से पौराणिक कथाएं प्रदर्शित की जाती हैं।

ब्रॉडवे, अमेरिका: अमेरिका के न्यूयॉर्क में स्थित ब्रॉडवे को म्यूजिकल थिएटर का गढ़ माना जाता है। यहां प्रदर्शित होने वाले 'द लाइव किंग' और 'अलादीन' जैसे ड्रामा शोज़ अपनी तकनीकी भव्यता और मोहक संगीत के कारण दुनिया भर के पर्यटकों और नाटकप्रेमियों को आकर्षित करते हैं। \*



इंफॉर्मेशन और डिस्ट्रिब्यूशन की मरमाएर वाले इस दौर में शांत रहना और सही निर्णय लेना एक बड़ी चुनौती बनता जा रहा है। ऐसे में ब्रेन मैनेजमेंट बहुत जरूरी हो गया है। क्या है ब्रेन मैनेजमेंट और यह आधुनिक जीवनशैली में क्यों आवश्यक है, जानिए।

**आधुनिक जीवनशैली में जरूरी है ब्रेन मैनेजमेंट**

भावनाओं पर नियंत्रण, मानसिक ऊर्जा का प्रबंधन और विचारों की जागरूकता। वास्तव में आज के जमाने में हम सब चीजें न तो पढ़ सकते हैं, न देख सकते हैं, न सीख सकते हैं, इसलिए प्रथम चरण के अंतरांत हमें किसी एक चीज पर ध्यान फोकस करना होता है और बाकी चीजों को नजरअंदाज करना होता है। दूसरे चरण में तनाव, गुस्सा, डर और चिंता को नियंत्रित करना होता है। ब्रेन मैनेजमेंट के तीसरे चरण के तहत हम अपने दिमाग की ऊर्जा को सही समय पर सही काम में लगाएं। अगर ये तीन चरण आसानी से कर लिए तो चौथा चरण अपने विचारों को पहचानना और उन्हें सकारात्मक दिशा देना होता है। वास्तव में ये चार मुख्य बातें ही ब्रेन मैनेजमेंट का संपूर्ण सार होती हैं।



ब्रेन मैनेजमेंट क्यों है जरूरी: आज लगभग हर व्यक्ति हर दिन सैकड़ों नोटिफिकेशन, वीडियो और मैसेज से घिरा रहता है। इससे दिमाग लगातार अटेंशन स्विचिंग करता रहता है। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि बार-बार ध्यान बदलने से दिमाग की गहराई से सोचने की क्षमता कमजोर होती है। ब्रेन मैनेजमेंट इस समस्या का समाधान देता है। यह सिखाता है कि कैसे ध्यान को स्थिर रखा जाए और

दिमाग को अनावश्यक भटकने से बचाया जाए। तनाव को भी करता है कम: वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (डब्ल्यूएचओ) और विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्टों के अनुसार आज चिंता और तनाव सबसे बड़ी मानसिक व्याधियां बन गई हैं। करियर, आर्थिक दबाव, सामाजिक तुलना और अनिश्चित भविष्य के कारण दिमाग का लगातार तनाव की स्थिति में रहना, इस सबके कारण आधुनिक जीवन में तनाव और चिंता में जबरदस्त बढ़ोतरी हुई है। ऐसे में ब्रेन मैनेजमेंट तकनीकों जैसे मेडिटेशन, श्वास अभ्यास यानी ब्रीदिंग एक्सरसाइज और माइंड फुलनेस से नर्वस सिस्टम शांत होता है और इससे तनाव कम होता है।

बढ़ाए दिमाग की क्षमता: न्यूरोसाइंस के मुताबिक हमारा दिमाग न्यूरो प्लास्टिक होता है। इसका मतलब यह है कि दिमाग खुद को बदल सकता है और नई-नई क्षमताएं विकसित कर सकता है। इसलिए जब व्यक्ति नियमित रूप से ध्यान, पढ़ाई और फोकस आधारित कार्य करता है, तो दिमाग में न्यूरोल कनेक्शन मजबूत होते हैं। इससे याददाश्त मजबूत होती है, निर्णय क्षमता बढ़ती है और समस्याओं के समाधान की हमारी क्षमता बढ़ जाती है। ब्रेन मैनेजमेंट इसी न्यूरो प्लास्टिसिटी का उपयोग करता है। \*